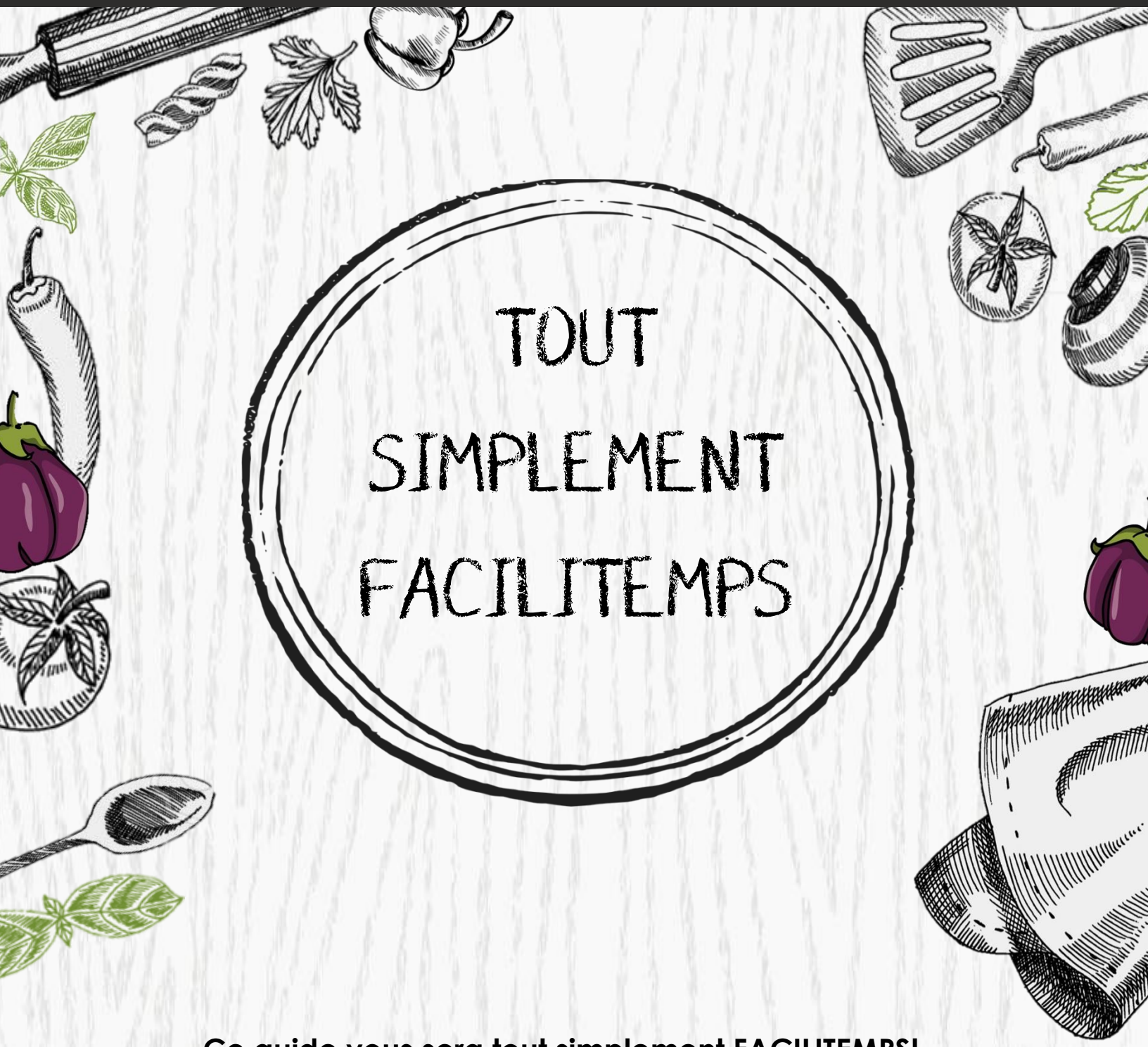
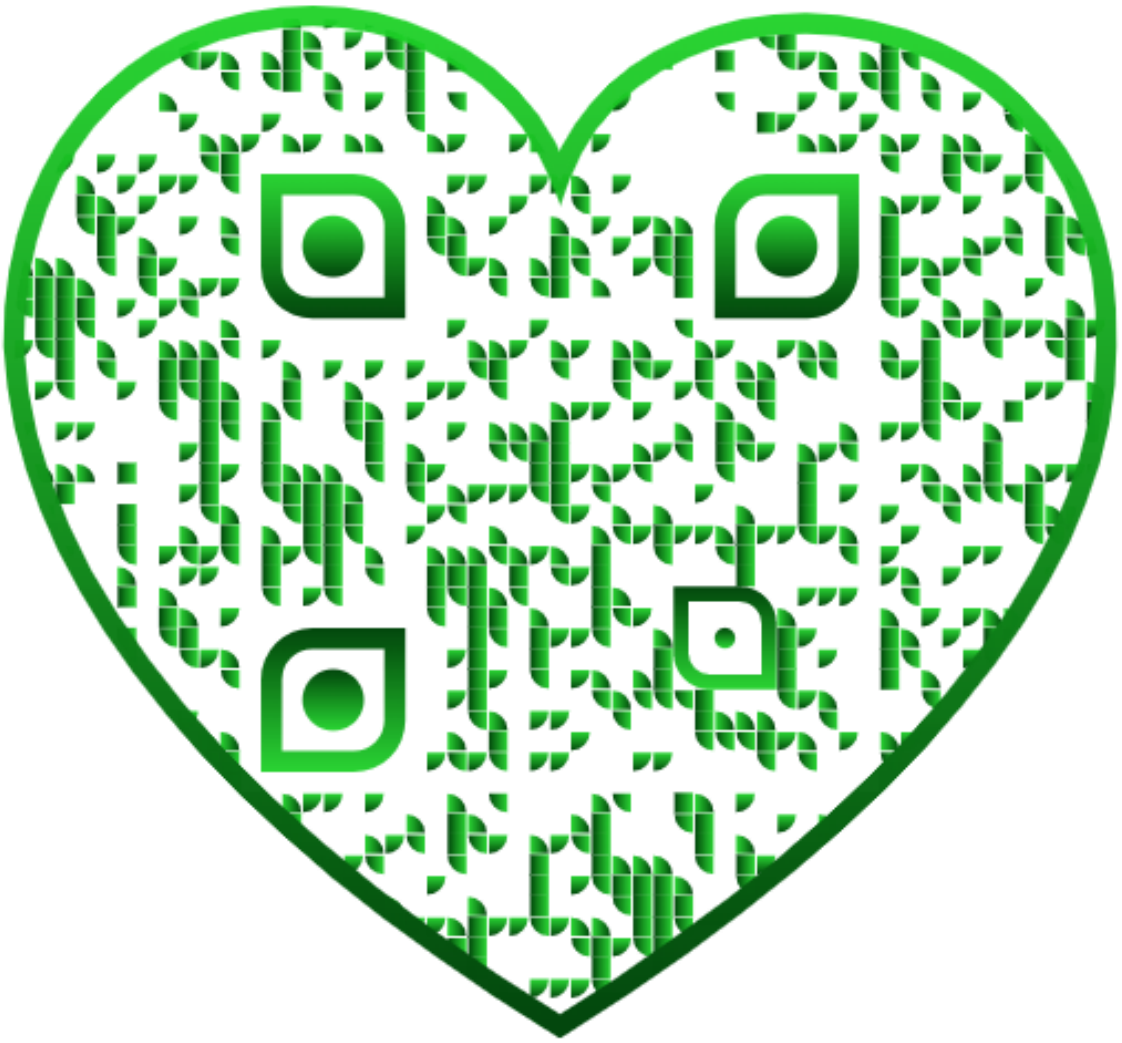


TOUT SIMPLEMENT FACILITEMPS

Ce guide vous sera tout simplement FACILITEMPS!



Le Guide de cuisine pratique est une initiative d'À vos marques, Santé et sa réalisation est rendue possible grâce au soutien d'Avenir d'enfants.

Rédaction et conception

- Annie d'Ambroise, conseillère au soutien à la communauté, *À vos marques, Santé*;
- Sophie Sanscartier, conseillère au soutien à la communauté, *À vos marques, Santé*;
- Véronique Fortin, coordonnatrice, *À vos marques, Santé.*

Collaboration

- Jennifer Rancourt, directrice adjointe, CPE La Cajolerie;
- Sandra Desbiens, agente-conseil en soutien technique et pédagogique, CPE BC Aux Pays des Lutins;
- Catherine Sorin, directrice générale, Maison des Familles de Chicoutimi;
- Martine Bérubé, coordonnatrice, Les Ateliers Jardin du Coin St-Honoré-Falardeau;
- Annie Jean-Lavoie, agente de développement en sécurité alimentaire à l'épicerie communautaire La Recette.

Correction

Johanick Petit

Remerciements

Nous tenons à remercier Marie-Michèle Rancourt (coordonnatrice au Café Jeunesse de Chicoutimi), Stéphanie Deschênes (coordonnatrice au Carrefour communautaire Saint-Paul), Dominic Bouchard (coordonnateur de l'Association des résidents des logements municipaux de Jonquière), ainsi que Janick Simard (intervenante et responsable des bénévoles à la Maison des familles de la Baie) et Manon Gaudreault (intervenante et responsable des cuisines collectives à la Maison des familles de la Baie) pour avoir pris le temps de consulter le guide de cuisine pratique et de nous avoir fait part de leurs commentaires.

Nous remercions également Lyson Gélinas, nutritionniste à la Fondation OLO, ainsi que son équipe pour leur grande générosité en nous offrant le droit d'auteur pour certains outils et pour leurs nombreux conseils tout au long de la conception du guide.

Version juin 2018

TABLE DES MATIÈRES

La cuisine, un lieu de partage 4

La PLANIFICATION des repas

Par où commencer?

Les aliments à avoir dans sa cuisine 6

Les équipements de base en cuisine 8

On se lance!

Un petit pas à la fois 9

Les étapes de la planification des repas 10

Trucs et astuces pour repas à l'avance et sans tracas 11

Au final!

À l'épicerie 13

Trucs et astuces pour économiser 14

Occupez votre marmaille à l'épicerie 18

Au retour de l'épicerie 20

Oser l'essayer : Des alternatives à la viande!

Les légumineuses 21

Recettes faciles avec légumineuses 22

Le tofu 23

Recettes faciles avec tofu 24

La PRÉPARATION des repas

Par où commencer?

Occupez votre marmaille lors de la préparation des repas 26

On se lance!

Les étapes de la préparation des repas 28

Trucs et astuces pour éviter le gaspillage 29

Au final!

La vaisselle 33

Oser l'essayer : Un aliment, plusieurs saveurs!

Les assaisonnements 34

Les sauces et les trempettes 35

Les marinades 36

Les vinaigrettes 38

L'importance de manger en famille 39

Références consultées 40

Les RECETTES de base

Sauce béchamel 43

Sauce tomate 44

Pâte à pizza 45

Pâte à tarte 46

Crêpes 47

Muffins 48

Galettes au gruau 49

Compote de pommes 50

Les outils FACILITEMPS

Outil A : Vocabulaire culinaire 52

Outil B : La conversion de mesure 54

Outil C : L'assiette bien manger 55

Outil D : Les substitutions alimentaires 56

Outil E : La durée de conservation des fruits, légumes et fines herbes 58

Outil F : La congélation des légumes frais 63

Outil G : La congélation des fruits frais 65

Outil H : La décongélation des aliments 66

Outil I : Calendrier d'achat des fruits et légumes du Québec 67

Outil J : Calendrier d'achat des fruits hors Québec 68

Outil K : Lire une étiquette alimentaire 69

Outil L : Les coupes économiques de poulet 71

Outil M : Les coupes économiques de bœuf 74

Outil N : Les coupes économiques de porc 77

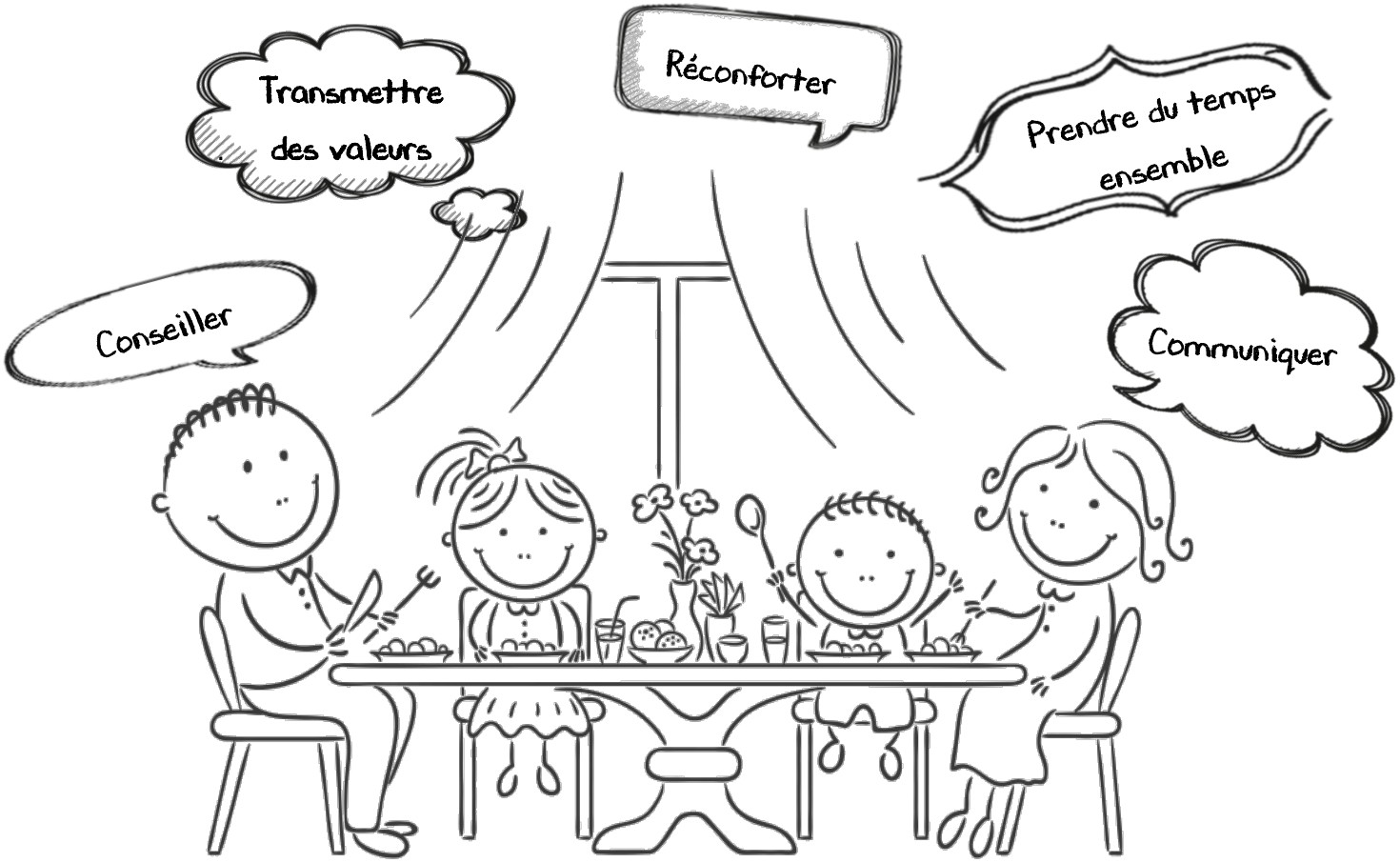
Outil O : Liens et applications utiles 80

Outil P : Ressources alimentaires de la région 81

Outil Q : Modèle de menu de la semaine et liste d'épicerie 84

LA CUISINE, UN LIEU DE PARTAGE

La cuisine est un lieu de partage qui permet de rassembler les familles dans le moment présent et qui permet de…



L'idée de faciliter la vie des parents afin de planifier les repas, de cuisiner et de manger en famille a été le cœur même de notre motivation à concevoir ce guide de cuisine pratique. Nous l'avons construit avec le souhait qu'il puisse être un outil de référence, où le plaisir de le consulter, jumelé au sentiment d'être outillé, soit au rendez-vous pour faire face au défi de l'organisation familiale au quotidien.

Vous trouverez donc, dans ce guide, de nombreuses informations qui sauront très certainement vous aider à faciliter votre période des repas.

Ce guide vous sera tout simplement **FACILITEMPS**!

LA PLANIFICATION DES REPAS

POURQUOI?

- ☑ Pour simplifier notre quotidien!
- ☑ Pour ne plus se poser la fameuse question : « Qu'est-ce qu'on mange ce soir? »
- ☑ Pour aider à diminuer notre stress!
- ☑ Pour gagner du temps!
- ☑ Pour faire des économies!
- ☑ Pour manger plus sainement et plus diversifié!

PAR OÙ COMMENCER?

LES ALIMENTS À AVOIR DANS SA CUISINE

Que l'on commence en cuisine ou non, pour être en mesure de faire de bons plats, il est pratique d'avoir certains aliments de base. Voici **des suggestions** d'aliments à avoir dans son réfrigérateur, dans son congélateur ainsi que dans son garde-manger.

DANS SON RÉFRIGÉRATEUR

Oeufs

Lait

Fromage cheddar ou mozzarella

Beurre ou margarine

Tofu

Yogourt

Fruits et légumes selon les saisons et les rabais

Ketchup

Moutarde

Mayonnaise

Sauce piquante

Sauce soya

DANS SON CONGÉLATEUR

Légumes surgelés

Fruits surgelés

Viandes au choix selon les rabais

DANS SON GARDE-MANGER

Soupe crème de tomates

Tomates en dés

Pâte de tomates

Poisson en conserve

Légumineuses en conserve

Riz

Pâtes alimentaires

Ail

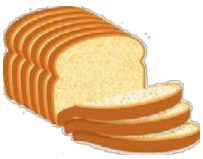
Oignon

Pomme de terre

Huile

Vinaigre

Bouillon de poulet ou de bœuf



Pain tranché

Céréales

Miel

Beurre d'arachide

Compote de pommes

Farine

Sucre à glacer

Cacao

Cassonade

Sucre blanc

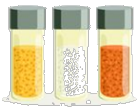
Bicarbonate de soude

Poudre à pâte

Fécule de maïs

Extrait de vanille artificielle

Poivre et sel



Épices et fines herbes séchées :
Poudre de cari, de cumin, de chili, d'ail et d'oignon, de la cannelle moulue et du paprika.

Origan, persil, basilic et thym séchés

LES ÉQUIPEMENTS DE BASE EN CUISINE

Cuisiner ne concerne pas que les aliments : il faut aussi se munir de bons outils de base pour préparer et cuire nos repas. Vérifiez le contenu de votre cuisine à l'aide de cette liste pour ajouter ce qu'il vous manque à mesure que vos moyens le permettront.

ÉQUIPEMENT DE BASE EN CUISINE

Fondation OLO
des bébés en santé

Liste des outils et ustensiles pratiques pour réaliser vos recettes

Équipement idéal selon les recettes proposées par la Fondation OLO

RETROUVEZ D'AUTRES INSPIRATIONS, RECETTES ET OUTILS SUR FONDATIONOLO.CA/BLOGUE

Tous droits réservés - **fondationolo.ca**

Cet outil est développé dans le cadre de ***1000 jours pour la vie***, une approche de la Fondation OLO rendue possible grâce au soutien et l'appui financier de

AVENIR D'ENFANTS DES COMMUNAUTÉS ENGAGÉES

Québec EN FORME

Illustrations:
© Les Éditions Québec Amérique.
Tous droits réservés (ikonet.com)

QuébecAmérique

Référence : FONDATION OLO. « Équipement de base en cuisine ». (En ligne). http://fondationolo.ca/wp-content/uploads/2017/10/fondation-olo-garde-manger-de-base-equipements.pdf (Page consultée le 15 mars 2018).

ON SE LANCE!

UN PETIT PAS À LA FOIS

Pour vous aider à agir et à demeurer motivé dans la planification de vos repas, nous vous proposons de faire un petit pas à la fois.

Qu'est-ce qu'un petit pas à la fois?

Un petit pas à la fois veut dire de prendre le temps de choisir **UNE** petite amélioration à atteindre, juste assez grande pour avancer à votre rythme, étape par étape, vers le changement que vous désirez.

Voici des exemples de petits pas :

Amélioration désirée	Un petit pas à la fois
Planifier **deux jours** de repas par semaine	Semaine 1 Planifier **un jour** de repas pour la semaine Semaine 2 Planifier **deux jours** de repas pour la semaine

Un exemple d'une amélioration désirée

J'élimine l'achat d'un aliment transformé par semaine (Exemple : pizza, croquettes de poulet, soupes en sachet, nouilles instantanées, biscuits, gâteaux, etc.). Les aliments transformés renferment beaucoup plus de calories, de sucre, de gras et de sel.

* Pour vous aider à choisir vos aliments, consulter notre outil K « Lire une étiquette alimentaire » à la page 69.

Un autre exemple d'une amélioration désirée

Je mange un fruit par jour lors de ma collation.

* Pour connaître le calendrier des fruits de saison, consultez les outils I et J « Calendrier d'achat des fruits et légumes du Québec et hors Québec » aux pages 67-68.

LES ÉTAPES DE LA PLANIFICATION DES REPAS

N'oubliez pas d'y aller à votre rythme !
N'hésitez pas à adapter la marche à suivre en remplaçant ou en laissant tomber certaines étapes qui pourraient ne pas vous convenir!

Étape 1

Prenez le temps de réfléchir à l'horaire familial. Cela aura une incidence sur le temps que vous aurez pour cuisiner.

Ex. : les soirs où il y a des cours ou des rendez-vous.

Étape 2

Dressez la liste des aliments qui restent dans votre frigo. Ce sera votre point de départ pour composer vos repas de la semaine afin d'éviter le gaspillage.

Vous pouvez utiliser l'outil Q « Modèle de menu de la semaine et liste d'épicerie » à la page 84.

Étape 3

Feuilletez vos circulaires afin de dénicher les meilleures aubaines.

Ces produits s'ajouteront à la liste des aliments que vous avez dressée à l'étape 2.

Étape 4

Sélectionnez vos recettes en fonction des aliments inscrits sur votre liste. Commencez par choisir les repas du soir. Les restes du souper seront vos lunchs du lendemain.

Pour des idées de repas, consultez l'outil O « Liens et applications utiles » à la page 80.

Étape 5

Ajoutez sur votre liste les ingrédients qu'ils vous manquent pour réaliser vos menus. Dressez votre liste en fonction de leur emplacement dans l'épicerie. Pour aller plus loin sur la disposition des allées d'épicerie, consultez la section « À l'épicerie » à la page 13.

TRUCS ET ASTUCES POUR REPAS À L'AVANCE ET SANS TRACAS

1

CUISINEZ À L'AVANCE!

Profitez d'un soir de la semaine ou d'une journée la fin de semaine pour cuisiner deux ou trois recettes à l'avance. Cela vous allégera la tâche les soirs de semaine.

2

UNE CORVÉE DE REPAS, POURQUOI PAS? Une ou deux fois par mois, cuisinez en très grandes quantités pour faire des réserves à congeler (Ex. : muffins, soupe-repas, pain de viande, lasagne, pâté chinois, poulet cuit, pâtes alimentaires déjà cuites, etc.). Ce n'est pas vraiment plus long doubler une recette et c'est fort pratique. Pour savoir comment décongeler les aliments de façon sécuritaire, consultez l'outil H à la page 66.

3

FAITES DES CONSERVES MAISON!

Si vous préférez éviter de perdre du temps avec la décongélation, optez pour des conserves maison. Outre la sauce à spaghetti, vous pouvez aussi faire du poulet aux légumes, des soupes-repas, du bœuf en sauce, etc. Pour connaître les méthodes pour faire des conserves de façon sécuritaire, rendez-vous sur le site suivant : https://www.bernardin.ca/fr/etapeparetape.htm

4

À AVOIR DANS SON CONGÉLO!

Le poulet et le porc effiloché cuits à l'avance, portionnés et congelés permettent de créer une multitude de repas. Vous ne serez pas pris au dépourvu si jamais vous avez un repas non planifié. Cela vous évitera une visite au dépanneur où les aliments sont toujours plus chers qu'à l'épicerie. Pour des idées de recettes, rendez-vous aux pages 71 et 78.

5

À VOS COCOS! Économiques et pratiques, les œufs s'apprêtent de plusieurs façons (Ex.: omelettes, à la coque, brouillés, en quiche) et ils sont parfaits pour compléter une salade ou un sandwich. Ainsi, quelques fois par mois, vous pouvez faire plusieurs œufs à la coque. Ils se conserveront avec leur coquille jusqu'à une semaine au réfrigérateur.

6

LE MICRO-ONDES, UN ALLIÉ DE TAILLE! Il cuit les légumes et les poissons en quelques minutes et il aurait moins d'impact sur la valeur nutritive des aliments que les autres modes de cuisson. Il existe même des plats en silicone pour la cuisson en papillote au micro-ondes.

8

OSEZ LES BOÎTES DE CONSERVE! Elles sont un bon moyen d'avoir toujours quelque chose à manger chez soi. Ainsi, on n'est jamais pris au dépourvu! On peut se faire de délicieuses salades avec une boîte de saumon et de légumineuses, et de fabuleux sandwichs avec une boîte de thon!

10

À VOS SACS DE CONGÉLATION! Les recettes toutes prêtes en sac sont très pratiques. Il suffit de préparer les aliments et de les déposer dans un sac de congélation avec les assaisonnements et la sauce. La veille du repas, laissez décongeler le sac au réfrigérateur. Le soir venu, faites cuire le contenu du sac selon la méthode de cuisson choisie. Pour des idées de recettes, rendez-vous sur le site suivant : http://www.pratico-pratiques.com/recettes-express-5-15/recettes/soupers-de-semaine/poulet-glace-a-l-erable/20-recettes-pour-sacs-a-congeler/?gallery=1740

7

CUISINEZ LA VEILLE! Quand vous prévoyez des plats plus longs à réaliser et que vous n'avez pas pu les faire à l'avance, préparez-en une partie la veille. Par exemple, dans le cas d'une lasagne, vous pouvez râper votre fromage et vous assurer d'avoir une sauce tomate déjà prête.

9

CUISINE DE NUIT! En soirée, réalisez une recette à la mijoteuse avant de vous coucher. Votre repas du lendemain cuira pendant la nuit! Le matin venu, laissez-le tiédir pendant que vous déjeunez, puis rangez-le au frigo. Il ne vous restera qu'à faire réchauffer le repas à l'heure du souper.

Et puis finalement...

ON SE DONNE LE DROIT AUX METS PRÉPARÉS DE TEMPS EN TEMPS! Les mets préparés du commerce comme les salades, les quiches, les pâtés chinois et les lasagnes peuvent parfois être d'un grand secours lors des soirées très occupées. Les mélanges de légumes surgelés sont aussi une option efficace pour accompagner un souper pressé.

AU FINAL!

À L'ÉPICERIE

La plupart des épiceries sont toutes disposées de la même façon. Voici quelques conseils afin de vous aider à faire des choix éclairés et économiser.

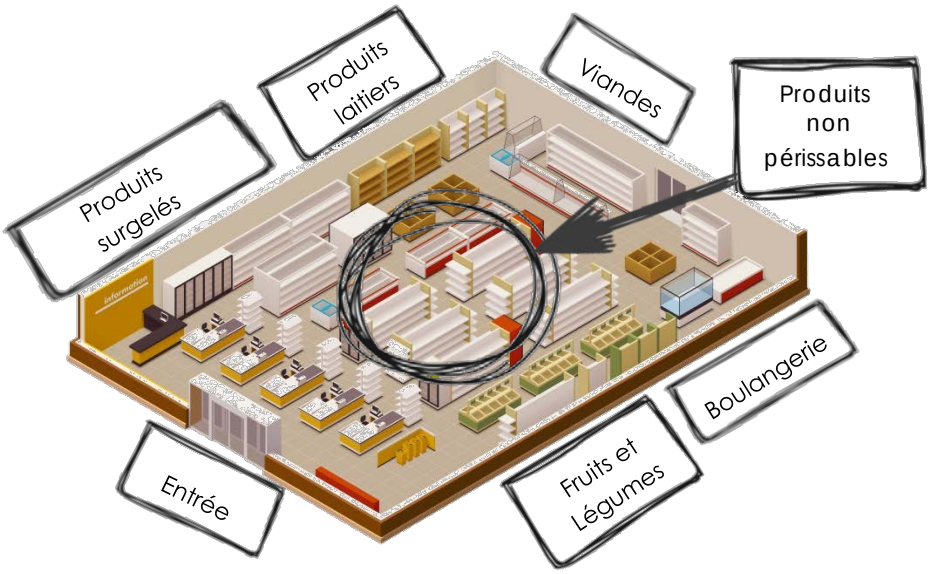
- Afin d'éviter les achats impulsifs, regroupez les ingrédients qui se retrouvent sur votre liste en fonction de leur emplacement dans l'épicerie. Cela vous évitera de visiter toutes les allées inutilement.

- Afin d'éviter de faire des achats non planifiés et superflus, n'achetez que les articles inscrits sur votre liste. Quand c'est possible, utilisez un petit panier. Plus il est gros, plus vous aurez tendance à le remplir et à ne pas suivre votre liste d'épicerie.

- Faites attention aux produits qui se trouvent au bout des allées. Ils nous donnent souvent l'impression d'être en solde, mais parfois ce n'est pas le cas.

- Achetez seulement les produits près des caisses en cas de réel besoin, car ces produits sont placés à cet endroit afin de vous faire dépenser plus.

- Les produits en épicerie sont disposés de façon à vous faire voir les plus chers en premier. Alors, pour de meilleurs prix, regardez les produits des étagères plus hautes et plus basses que la hauteur de vos yeux.



TRUCS ET ASTUCES POUR ÉCONOMISER 2

1

ÉVITEZ DE FAIRE L'ÉPICERIE LE VENTRE VIDE,

car nous avons alors tendance à faire des achats impulsifs. Mangez une collation avant de vous y rendre.

FEUILLETEZ LES CIRCULAIRES POUR REPÉRER LES AUBAINES

En profitant des soldes en circulaires, on peut économiser jusqu'à 30 % de la facture. Mais pour cela, il faut aller dans plusieurs supermarchés. Pour vous éviter ce tracas, sachez que si un supermarché concurrent vend un article que Maxi offre en magasin à un prix inférieur, il vous suffit de montrer une publicité de cet article à la caissière pour l'obtenir au même prix. Certaines conditions s'appliquent. Pour plus d'informations, consultez le site de Maxi : https://www.maxi.ca/

TRUC : Les vrais rabais se trouvent généralement à la première et à la dernière page de la circulaire.

3

FAITES DES RÉSERVES DES ALIMENTS NON PÉRISSABLES OU SURGELÉS LORSQU'ILS SONT EN SOLDE.

Vous pourrez alors avoir sous la main du riz, des pâtes alimentaires, des conserves, de la viande, des fruits et des légumes surgelés qui ne vous auront pas coûté trop cher.

Attention! Achetez les quantités selon votre budget et vos goûts. Ça ne sert à rien d'avoir 15 caisses de jus de tomate si vous ne les utilisez pas.

4

ACHETEZ VOS LÉGUMES ET VOS FRUITS EN FONCTION DES SAISONS.

Pour connaître le calendrier d'achat des fruits et légumes du Québec, consultez l'outil I à la page 67.

5

SOYEZ VIGILANTS SUR LES AUBAINES! Ce n'est pas parce qu'un aliment est annoncé en solde qu'il s'agit effectivement d'un rabais. TRUC : Pour savoir si vous faites une réelle économie, soulevez les étiquettes rouges pour vérifier le prix original.

6

DRESSEZ UNE LISTE DES PRODUITS QUE VOUS ACHETEZ SOUVENT et indiquez leur prix quand ils sont en rabais ainsi que la date du rabais. Truc : Souvent, les rabais pour un même produit sont cycliques, c'est-à-dire qu'ils reviennent à des intervalles réguliers. Ça sera plus facile de savoir quand ils seront en rabais et de déterminer si c'est une grosse économie.

7

ÉVITEZ D'ACHETER DES PRODUITS EN PORTIONS INDIVIDUELLES. Ils sont souvent plus chers. Attention aussi aux très grands formats! Pour acheter des mégaformats, il faut s'assurer que nous les consommerons avant qu'ils soient périmés. Truc : Pensez au vrac. C'est économique, écologique et cela permet d'acheter en plus petites quantités.

8

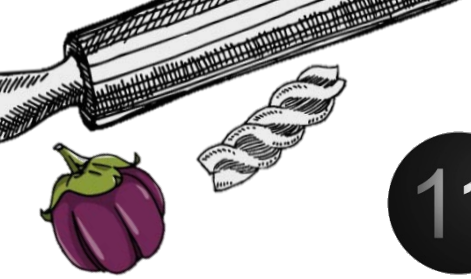
COUPEZ ET RÂPEZ VOUS-MÊME VOS ALIMENTS. Le fromage, la viande, les légumes et les fruits frais déjà coupés coûtent beaucoup plus chers.

9

LES MARQUES MAISON? Le Choix du Président, Sélection, Sans Nom, Compliments. À prix régulier, les produits de marque maison sont généralement plus abordables que ceux des grandes marques. Ils seraient même de 20 à 30% moins chers. Concernant la qualité, il est souvent difficile de faire la différence.

10

GARDEZ L'ACHAT DES PRODUITS D'HYGIÈNE COMME LE PAPIER DE TOILETTE, LE DENTIFRICE, LES PAPIERS MOUCHOIRS, ETC. pour votre visite à la pharmacie, car ces articles sont généralement moins chers qu'à l'épicerie et il y a plus souvent des rabais.



11

ESSAYEZ DE DIMINUER LA QUANTITÉ DE VIANDE LORS DE LA PLANIFICATION DE VOS REPAS. En remplaçant quelques repas de viande et de poisson par des repas contenant des légumineuses ou du tofu, vous économiserez tout en bénéficiant d'une alimentation tout aussi complète. Pour en savoir plus sur le tofu et les légumineuses, rendez-vous aux pages 21 à 24.

12

PRÉPAREZ VOTRE CAFÉ À LA MAISON au lieu de vous arrêter au service au volant d'un restaurant. Cela pourrait vous permettre d'économiser plus de 500 $ par année.

13

CHOISIR LA VIANDE, LA VOLAILLE ET LE POISSON NON APPRÊTÉS plutôt que ceux assaisonnés ou en sauce. Les aliments préparés sont souvent plus chers et moins nutritifs. Pour des idées afin de varier le goût des aliments, consultez la section « Osez l'essayer : Un aliment, plusieurs saveurs » aux pages 34 à 38.

14

BOUDEZ L'EAU EMBOUTEILLÉE! L'eau de votre robinet est de bonne qualité en plus d'avoir bon goût. Inutile de dépenser pour acheter de l'eau en bouteille! Pour en avoir de la fraiche en tout temps, remplissez un pichet que vous garderez au réfrigérateur. Truc : Mettez-y des tranches d'orange, de lime, de citron ou d'un autre fruit. Cela ajoutera de la couleur et du goût.

15

MAMAN, JE VEUX CECI! PAPA, JE VEUX CELA! Les enfants se créent une multitude de besoins quand ils sont à l'épicerie. Ils sont parfois si insistants que c'est difficile de leur dire non. Si cela est impossible, dites-leur que vous vous en tiendrez à votre liste et soyez conséquents! Pour des idées afin d'occuper vos enfants à l'épicerie, consultez la section « Occuper sa marmaille à l'épicerie » à la page 18.

16

LORSQUE VOUS ALLEZ DANS UNE ÉPICERIE, PRÉSENTEZ VOTRE CARTE FIDÉLITÉ. Elle peut vous permettre de réaliser des économies en accumulant des points lors d'achat de certains produits toutes les semaines. Attention : N'allez pas dans une épicerie juste pour avoir des points. Fiez-vous au rabais des circulaires. Pour en savoir plus sur les cartes Fidélité, consultez l'outil O à la page 80.

17

MÉFIEZ-VOUS DES OFFRES « 2 POUR 5 $ »! Elles sont présentées comme des rabais, mais elles servent parfois à vous faire acheter davantage. Bien souvent, le prix à l'unité est de la moitié (2,50 $ dans cet exemple).

18

POLITIQUE D'EXACTITUDE DES PRIX : FAITES VALOIR VOS DROITS! Si le prix de votre produit à la caisse est plus élevé que le prix indiqué en magasin, le commerçant doit : vous remettre le produit gratuitement s'il coûte 10 $ ou moins ou vous vendre le produit au prix affiché sur la tablette, réduit de 10 $, si le produit coûte plus que 10 $. Pour plus d'informations, consultez le site de l'Office de la protection du consommateur : https://www.opc.gouv.qc.ca/consommateur/sujet/prix-rabais/magasin/conseils/politique-exactitude

19

LES COUPONS DIFFÉRÉS. Si un produit annoncé en solde n'est plus disponible sur les tablettes, vous pouvez demander un coupon d'achat différé à la caisse. Ce bon vous permettra d'obtenir le même produit au prix en solde lors de votre prochaine visite à l'épicerie.

20

VÉRIFIEZ ET COMPAREZ LE COÛT PAR 100 GRAMMES. Sur presque toutes les étiquettes, vous trouverez dans un coin, écrit en petit, le coût du produit par 100 grammes (ou toute autre unité de mesure pertinente). C'est un outil ultra pratique pour comparer les différentes marques, peu importe le format, sans se casser la tête.

Celui-ci est plus avantageux!

Yogourt fraise, 750 g	Yogourt fraise, 650 g
4,19$	3,99$
0,56$ pour 100g	0,61$ pour 100g

OCCUPEZ VOTRE MARMAILLE À L'ÉPICERIE

Pour votre enfant, rester assis dans le panier pendant que vous faites l'épicerie peut sembler très long. Voici des trucs et des suggestions de jeux pour occuper les enfants à l'épicerie afin que ces moments ne soient pas seulement utiles, mais aussi agréables pour tous.

Trucs de parents « Facilitemps »

✓ <u>Choisir le bon moment</u>

Si possible, choisissez un moment de la journée où il y a moins d'achalandage et lorsque votre enfant est en forme et moins agité (exemple : tôt le matin ou après la sieste).

✓ <u>Avoir sa liste d'achat en main</u>

Faites votre liste d'achats en fonction de l'emplacement des produits dans l'épicerie. Cela vous évitera d'y passer trop de temps.

✓ <u>Apporter une collation</u>

Il est déconseillé de faire l'épicerie le ventre vide et c'est vrai aussi pour les enfants. Apportez une collation au cas où il serait nécessaire de calmer sa faim. Il sera plus patient et ça lui changera les idées.

✓ <u>Apporter un jouet ou un livre</u>

Rester assis dans un panier, ça peut être ennuyeux! Alors, apportez-lui un jouet ou un livre; cela permettra de susciter son attention et son intérêt. La durée de la visite à l'épicerie lui semblera plus courte.

✓ <u>Impliquer l'enfant</u>

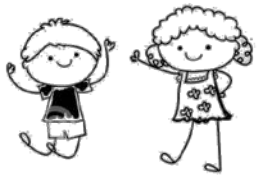
Vous pourriez faire choisir à l'enfant un repas de la semaine. Dans la circulaire, aidez-le à découper les aliments à acheter pour réaliser le repas et collez-les sur une feuille blanche. L'enfant aura sa propre liste d'épicerie imagée et il sera occupé à les trouver lors de votre passage dans les rangées.

✓ <u>Donner un privilège de « grand »</u>

Selon l'âge de l'enfant, vous pouvez lui permettre de faire comme les « grands » et d'avoir son propre panier ajusté à sa grandeur. Évidemment, précisez-lui les consignes à respecter à l'avance.

Si l'enfant est plus jeune, il y a toujours la possibilité d'utiliser les paniers « voitures » que certaines épiceries possèdent.

Allez hop, je joue!



✓ Peux-tu trouver?

Invitez votre enfant à trouver des aliments de certaines formes ou couleurs pour développer son sens de l'observation.

Sur le site de la Fondation OLO, vous pouvez télécharger et imprimer les outils « Cherche et trouve au marché ». Ces outils proposent à l'enfant des images de fruits et de légumes à chercher et à trouver lors de votre passage à l'épicerie : http://fondationolo.ca/blogue/jeux-et-outils/jeux-epicerie

✓ Moi aussi je participe!

Confiez la responsabilité de tenir la liste d'épicerie à votre enfant. Il sera bien fier de vous aider.

Si votre enfant est plus vieux, aidez-le à rayer les aliments que vous avez trouvés.

✓ Le petit assistant

Encouragez votre enfant à vous aider à trouver le brocoli ou les poivrons.

Vers 4 ans ou 5 ans, lorsqu'il ne veut plus rester assis, demandez-lui d'aller chercher certains produits et à mettre ceux qui ne sont pas fragiles dans le panier.

✓ Le jeu-questionnaire

Est-ce que les carottes poussent dans les arbres ou dans la terre? Et les bananes? D'où vient le lait? Posez des questions à votre enfant pour éveiller de manière amusante son intérêt pour les aliments qu'il mange chaque jour.

Adaptez les questions selon l'âge de l'enfant.

✓ Je fais des choix!

Dès 2 ans ou 3 ans, votre enfant peut participer au choix de certains articles à acheter. Par exemple, demandez-lui s'il préfère les pommes rouges, vertes ou jaunes.

Références : NAÎTRE ET GRANDIR. « Fiches d'activités : Jouer pendant l'épicerie ». (En ligne). https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/fiches-activites/jouer-pendant-epicerie/ (Page consultée le 18 avril 2018).

FONDATION OLO. « Activité de la semaine – jeux à l'épicerie ». (En ligne). http://fondationolo.ca/blogue/jeux-et-outils/jeux-epicerie/ (Page consultée le 18 avril 2018).

NOS PETITS MANGEURS. « Faire l'épicerie avec les enfants ». (En ligne). http://www.nospetitsmangeurs.org/faire-lepicerie-avec-les-enfants/ (Page consultée le 18 avril 2018).

MAMAN POUR LA VIE. « Trucs pour faire l'épicerie avec un enfant turbulent ». (En ligne). http://www.mamanpourlavie.com/vivre-en-famille/organisation-et-vie-quotidienne/10655-trucs-pour-faire-l-epicerie-avec-un-enfant-turbulent.thtml?page=2 (Page consultée le 18 avril 2018).

AU RETOUR DE L'ÉPICERIE

Avant de ranger vos aliments, assurez-vous de faire une rotation. Placez les aliments plus vieux en premier et les nouveaux vers l'arrière.

Il est à retenir que la température du réfrigérateur doit être de 4 °C et celle du congélateur de – 18 °C.

Dans votre réfrigérateur, placez la viande, le poisson et la volaille crus dans une assiette pour recueillir les liquides et éviter l'écoulement sur d'autres aliments. Vous pouvez aussi placer cette assiette sur la tablette la plus basse de votre réfrigérateur. En cas d'écoulement, il y aura moins de risque de contaminer les autres aliments.

Il est important de ranger les fruits et les légumes dans des tiroirs différents. Simplement parce que certains fruits peuvent activer le murissement des légumes. Pour connaître la durée de conservation des fruits, des légumes et des fines herbes, consultez l'outil E à la page 58.

Les condiments (moutarde, cornichons, etc.) n'ont pas tous besoin d'aller au réfrigérateur. Veuillez lire la mention « Réfrigérer après ouverture » sur le produit pour le réfrigérer.

Coupez les légumes pour qu'ils soient déjà prêts pour les collations et les repas de la semaine. Par contre, sachez que les légumes coupés se conservent moins longtemps.

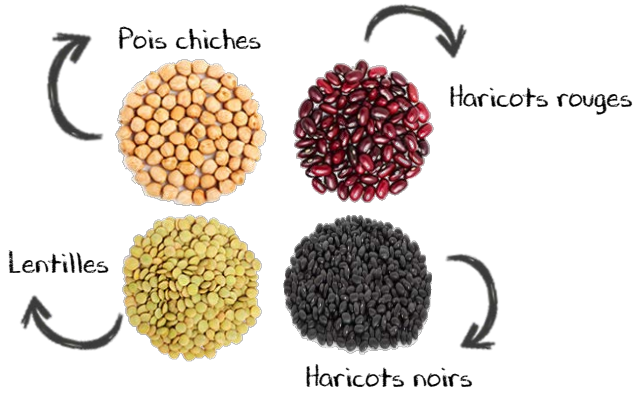
Référence : FONDATION OLO

OSER L'ESSAYER : DES ALTERNATIVES À LA VIANDE

LES LÉGUMINEUSES

Les légumineuses, c'est tellement plus que la soupe aux pois et les fèves au lard! Nutritives, économiques et polyvalentes, elles constituent une solution de remplacement intéressante à la viande. On en retrouve différentes variétés en épicerie.

Les plus populaires



Une bonne façon de réduire la facture d'épicerie est de remplacer, complètement ou en partie, la viande dans les recettes par des légumineuses.* Allez à page suivante pour des idées de recettes ou rendez-vous sur le site de la Fondation OLO : http://fondationolo.ca/blogue/categorie/recettes/tofu-et-legumineuses

Les légumineuses en conserve

Les légumineuses en conserve sont prêtes à être mangées rapidement! Avant de les utiliser, il faut simplement les rincer pour diminuer le surplus de sel. Cela permettra également de réduire les ballonnements que donne parfois cet aliment.*

Les légumineuses sèches

Outre les lentilles, les légumineuses, comme les haricots et les pois chiches, doivent d'abord être trempées dans l'eau avant d'être apprêtées.* Pour cuisiner les légumineuses sèches, consultez le lien suivant : http://fondationolo.ca/blogue/videos/comment-cuisiner-les-legumineuses

Et si on comparait ?

100 g de bœuf	VS	100 g de légumineuses
22 g de protéines		22 g de protéines
0 g de fibres		15 g de fibres
16 mg de calcium		123 mg de calcium
74 mg de cholestérol		0 mg de cholestérol
3,00$ pour 100 g		**0,50$ pour 100 g**

* FONDATION OLO. « Comment cuisiner les légumineuses ? ». (En ligne). http://fondationolo.ca/blogue/videos/comment-cuisiner-les-legumineuses/(Page consultée le 23 février 2018).

RECETTES FACILES AVEC LÉGUMINEUSES

MACARONI TEX-MEX

4 Nombre de portions | 10 min Temps de préparation | 25 min Temps de cuisson

Ingrédients

- 1 c. à soupe d'huile de canola
- 3/4 lb de porc haché (ou de bœuf, poulet ou dinde hachés)
- 1 petit oignon jaune pelé et haché
- Sel et poivre au goût
- 1 c. à soupe de poudre de chili
- 1 gousse d'ail pelée et hachée
- 1 1/2 tasse de macaroni sec
- 1 boîte (796 ml) de tomates en dés
- 1 boîte de haricots noirs, égouttés et rincés
- 1 tasse de maïs en grains surgelés
- Sauce piquante de type Tabasco, au goût
- 1 tasse de fromage cheddar râpé

Préparation

1. À feu vif, porter un chaudron d'eau salée à ébullition.

2. Pendant ce temps, dans une grande poêle à feu moyen-vif, chauffer l'huile, ajouter le porc haché et laisser cuire sans brasser jusqu'à ce que le porc commence à colorer (environ 3 minutes).

3. Ajouter les oignons, la poudre de chili, l'ail, le sel et le poivre. Mélanger et cuire 2 minutes.

4. Pendant ce temps, mettre les macaronis dans l'eau bouillante et cuire le nombre de minutes indiqué sur l'emballage.

5. Ajouter les tomates en dés, les haricots noirs, le maïs et la sauce piquante. Mélanger.

6. Porter à ébullition, puis baisser le feu à moyen-doux et laisser cuire 5 minutes.

7. Lorsque la cuisson des macaronis est terminée, égoutter et remettre dans le chaudron. Ajouter la sauce à base de tomates et de porc, mélanger et poursuivre la cuisson à feu doux 5 minutes.

8. Servir le macaroni tex-mex et garnir les assiettes de fromage cheddar râpé.

Référence : FONDATION OLO. « Macaroni tex-mex ». (En ligne). http://fondationolo.ca/blogue/recettes/macaroni-tex-mex/(Page consultée le 6 mars 2018).

BROWNIES AUX HARICOTS NOIRS

9 Nombre de portions | 10 min Temps de préparation | 40 min Temps de cuisson

Ingrédients

- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots noirs rincés et égouttés
- 3 œufs
- 180 ml (3/4 tasse) de sucre
- 125 ml 1/2 tasse) de poudre de cacao
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile végétale
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

Garnitures

- 60 ml (1/4 tasse) de pacanes hachées ou de noix de Grenoble
- 60 ml (1/4 tasse) de chocolat noir concassé ou de pépites de chocolat
- 15 ml (1 c. à soupe) de sucre

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Placer la grille au centre du four.

2. Tapisser un moule carré de 20 cm (8 po) de côté d'une bande de papier parchemin de la même largeur, mais plus longue que le moule pour faciliter le démoulage.

3. Au robot culinaire, réduire les haricots en purée lisse. Arrêter le robot, ajouter les œufs, le sucre, la poudre de cacao, l'huile et la vanille. Mélanger de nouveau. Lorsque la préparation est lisse et homogène, transvider dans le moule.

4. Répartir les garnitures sur la pâte.

5. Cuire au four de 35 à 40 minutes. Laisser refroidir complètement avant de démouler.

En plus de passer inaperçus, les haricots noirs apportent à notre dessert la texture dense et moelleuse du brownie, mais sans utiliser de beurre. Ainsi, la recette contient en moyenne 2 fois plus de protéines, 2 fois moins de gras et 2 fois plus de fibres que les brownies du commerce.

Référence : CUISINE FUTÉE PARENTS PRESSÉS. « Brownies aux haricots noirs ». (En ligne). http://cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv/recettes/305/brownies-aux-haricots-noirs/ (page consultée le 28 février 2018).

LE TOFU

Le tofu peut être vu comme un aliment consommé surtout par les végétariens. Pourtant, il est de plus en plus populaire, car il est très économique et nutritif. Il gagne à être connu!

Les différentes sortes de tofu

- **Tofu ferme ou extra-ferme :** C'est le tofu le plus résistant. Il ne s'effrite pas à la cuisson.
  Coupé en cubes ou en tranches, on peut le faire frire, le griller ou le mettre dans des plats mijotés comme les ragoûts.
  Émietté ou râpé, on peut en faire une tartinade (style sandwich aux œufs). On peut aussi l'utiliser pour remplacer la viande hachée dans les sauces à spaghetti, les pâtés chinois et les chilis.

- **Tofu mou ou soyeux :** Il a une texture crémeuse. On l'utilise surtout dans les smoothies et les trempettes.

- **Tofu dessert :** Il a une texture très crémeuse. Il est souvent aromatisé à la vanille, au caramel, etc.

Vous voulez prendre des repas sans viande plus souvent? Le tofu est une excellente alternative, car il peut prendre plusieurs formes et il absorbe les saveurs des sauces et des marinades. De plus, sa teneur en protéines se compare à celle de la viande. Allez à page suivante pour des idées de recettes ou rendez-vous sur le site de la Fondation OLO : https://fondationolo.ca/blogue/categorie/recettes/tofu-et-legumineuses

La préparation et la cuisson

Rincez d'abord le tofu avant de le faire cuire et épongez-le avec un papier essuie-tout afin d'enlever l'excédent d'eau. Cela fera en sorte que le tofu absorbera mieux la saveur des plats, des sauces et des marinades. Pour la cuisson, suivez les indications de votre recette. Pour en savoir plus sur les marinades, consultez la page 36.

La conservation

Tofu ferme ou extra-ferme : **5 mois** dans un contenant hermétique au congélateur. **Le tofu soyeux et le tofu dessert ne se congèlent pas.**

Tofu ferme ou extra-ferme : **6 à 7 jours** au réfrigérateur dans un récipient couvert rempli d'eau froide. **Vous devez changer l'eau tous les jours.**

Le tofu mou, soyeux et dessert : **2 à 3 jours**, dans un contenant hermétique, sans ajout d'eau.

RECETTES FACILES AVEC TOFU

GARNITURE AU TOFU POUR SANDWICH

6 Nombre de personnes | 15 min Temps de préparation | Temps de cuisson

Ingrédients

- 1 paquet de tofu ferme
- 45 ml (3 c. à soupe) de mayonnaise
- 80 ml (1/3 tasse) de yogourt nature ou de mayonnaise
- 30 ml (2 c. à soupe) d'oignons verts (échalotes)
- 125 ml (1/2 tasse) de carottes pelées et râpées
- 10 ml (2 c. à thé) de sirop d'érable
- 2 ml (1/2 c. à thé) de poudre de cari
- Sel et poivre au goût

Préparation

1. À l'aide du robot culinaire, hacher le tofu. Ajouter tous les autres ingrédients et réduire en purée afin d'obtenir une texture très onctueuse.

2. Réfrigérer 2 heures avant de servir.

Servir 1 portion de 125 ml (1/2) tasse par personne avec des craquelins ou dans un sandwich avec de la laitue.

Référence : NAÎTRE ET GRANDIR. « Garniture au tofu ». (En ligne). https://naitreetgrandir.com/fr/recette-familiale/fiche.aspx?doc=npm-naitre-grandir-garniture-au-tofu (Page consultée le 27 février 2018).

MINI-GALETTES À LA MÉLASSE

60 Nombre de galettes | 15 min Temps de préparation | 24 min Temps de cuisson

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de farine
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 10 ml (2 c. à thé) de cannelle moulue
- 1 pincée de sel
- 1 paquet de 300 g de tofu soyeux aux amandes (ou nature, érable, coco, etc.)
- 160 ml (2/3 tasse) de mélasse
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile de canola
- Sucre (facultatif)

Préparation

1. Placer les grilles l'une au milieu du four et l'autre au-dessus. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Tapisser 2 plaques à pâtisserie de papier parchemin. Si on a une seule plaque à pâtisserie, la cuisson va tout simplement s'effectuer en 3 fois 12 minutes.

2. Dans un bol, mélanger les ingrédients secs: la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate, la cannelle et le sel. Mettre de côté.

3. Dans un autre bol, mélanger le tofu, la mélasse et l'huile à l'aide d'un fouet ou d'une fourchette jusqu'à consistance homogène.

4. Ajouter peu à peu les ingrédients secs en continuant de fouetter au début, puis plus délicatement à la spatule vers la fin.

5. Diviser la pâte à biscuits en trois parties égales. Pour chaque tiers, à l'aide d'une petite cuillère, déposer 20 petites cuillérées de pâte sur chaque plaque de cuisson. Si désiré, saupoudrer un peu de sucre sur le dessus des biscuits avant de les enfourner.

6. Cuire deux plaques de biscuits pendant 12 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus des biscuits ne soit plus visqueux et que le dessous commence à dorer légèrement. À mi-cuisson, interchanger les plaques de grille.

7. Pendant la cuisson des deux premières plaques, diviser le dernier tiers de pâte en 20 biscuits sur une feuille de papier parchemin qu'il suffira de glisser sur une des plaques à la sortie du four des premiers biscuits.

Référence : FONDATION OLO. « Mini-galettes à la mélasse ». (En ligne). http://fondationolo.ca/blogue/recettes/mini-galette-a-la-melasse/ (Page consultée le 6 mars 2018).

LA PRÉPARATION DES REPAS

POURQUOI?

- [x] Pour adapter nos plats selon nos goûts!
- [x] Pour passer du temps en famille à cuisiner!
- [x] Pour faire des meilleurs choix alimentaires tout en réalisant des économies!
- [x] Pour transmettre des traditions familiales et créer de beaux souvenirs!
- [x] Pour s'intéresser à ce que l'on mange et y développer un l'intérêt!
- [x] Pour acquérir des habiletés en cuisine!

PAR OÙ COMMENCER?

OCCUPEZ VOTRE MARMAILLE LORS DE LA PRÉPARATION DES REPAS

Avant toutes choses, prenez du temps avec votre enfant au retour à la maison en jouant avec lui un court moment avant de préparer le souper. Votre enfant a besoin de faire le plein de vos câlins et de votre amour! Voilà 15 minutes bien investies, car il sera plus facile pour vous de cuisiner par la suite!

Vous avez moins de temps...

- ✓ <u>Proche un de l'autre</u>
  Prenez quelques minutes pour installer votre enfant pas trop loin de vous pendant que vous cuisinez.

- ✓ <u>Je joue librement</u>
  Il peut faire un dessin, un coloriage, un bricolage, un casse-tête, lire un livre ou jouer à un petit jeu de société. Si vous lui expliquez bien ce que vous attendez de lui, il s'habituera à la routine que vous exigez de lui lorsque vous préparez les repas.

  Vous pouvez consulter le site de la Fondation OLO, car vous trouverez des propositions de jeux et de coloriage à imprimer sur le thème de l'alimentation au :
  http://fondationolo.ca/blogue/categorie/jeux-et-outils

- ✓ <u>Une collation!</u>
  Vous pouvez aussi lui offrir une petite collation pour calmer sa faim et lui permettre de patienter jusqu'au souper.

Idéalement, il est recommandé de donner une collation à votre enfant deux heures avant le repas suivant. Si votre enfant a faim une heure avant le repas, les légumes et les fruits coupés peuvent être une bonne option de collation sans nuire à son appétit. De plus, si vous avez prévu des légumes comme accompagnement à votre plat principal, votre enfant aura seulement commencé son repas avant vous.

Références : LES PETITS MANGEURS. « Une collation avant le souper? » (En ligne). http://www.nospetitsmangeurs.org/une-collation-avant-le-souper/(Page consultée le 25 avril 2018).

FONDATION OLO. « Des idées de collation pour les tout-petits » (En ligne). http://fondationolo.ca/blogue/jeux-et-outils/idees-de-collations/ (Page consultée le 25 avril 2018).

Vous avez un peu plus de temps à accorder à votre marmaille …

Les enfants aussi peuvent participer! Lorsqu'ils cuisinent avec vous, vos tout-petits développent un intérêt accru pour les aliments et les nouvelles saveurs. Ils sont d'ailleurs plus tentés de goûter un plat lorsqu'ils jouent un rôle dans sa préparation. N'hésitez pas à leur faire confiance en leur attribuant des tâches adaptées à leur âge. Voici quelques suggestions :

Avant 2 ans, vous pouvez :

- ✓ Assoir bébé dans sa chaise haute et l'approcher près de vous pour qu'il puisse vous voir cuisiner;
- ✓ Lui parler en cuisinant et lui nommer les aliments;
- ✓ Lui laisser manipuler certains aliments (éviter les petits morceaux durs et collants qui pourraient l'étouffer).

À partir de 2 ans, votre enfant peut :

- ✓ Rincer des légumes et des fruits;
- ✓ Déchiqueter de la laitue;
- ✓ Casser un œuf;
- ✓ Placer des crudités dans une assiette de service.

À partir de 3 ans, votre enfant peut :

- ✓ Pétrir et façonner de la pâte;
- ✓ Mélanger des ingrédients;
- ✓ Verser des liquides;
- ✓ Jeter des déchets.

À partir de 4 ans, votre enfant peut :

- ✓ Peler une orange ou un œuf à la coque;
- ✓ Piler des bananes à la fourchette;
- ✓ Mettre la table;
- ✓ Ciseler du persil ou une échalote avec des ciseaux pour enfants.

À partir de 5-6 ans, votre enfant peut :

- ✓ Mesurer des ingrédients;
- ✓ Utiliser un batteur avec supervision;
- ✓ Couper des légumes ou des fruits moins fermes avec un couteau en plastique;
- ✓ Râper du fromage.

*Les tâches et les âges sont à titre indicatif.

Référence : ALLIANCE SHERBROOKOISE. « Préparer les repas en famille » (En ligne). https://alliancesherbrookoise.ca/preparer-les-repas-en-famille/ (Page consultée le 21 février 2018).

ON SE LANCE!

LES ÉTAPES DE LA PRÉPARATION DES REPAS

Étape 1

Prenez le temps de lire la recette de 2 à 3 fois. Cela vous permettra de l'avoir bien en tête.

Étape 2

Libérez et nettoyez le comptoir de la cuisine.

Lavez bien vos mains.

Étape 3

Sortez tous les ingrédients et les outils nécessaires avant de commencer.

Si vous devez décongeler des aliments, pour vous aider, consultez l'outil H « La décongélation des aliments » à la page 66.

Étape 4

Nettoyez bien les aliments comme les fruits et les légumes, car ils peuvent contenir des pesticides.

Étape 5

Coupez les aliments en les séparant dans de petits plats selon les étapes de cuisson, en terminant par la viande et les poissons afin d'éviter la contamination. Réalisez la recette en suivant les étapes de cuisson.

TRUCS ET ASTUCES POUR ÉVITER LE GASPILLAGE

1 PENSEZ À INSCRIRE LA DATE D'EMBALLAGE sur le contenant hermétique ou sur le sac de congélation avant d'entreposer des denrées dans votre congélateur.

2 EXPLOITEZ LES POTS À MOITIÉ UTILISÉS! Des restes de pesto, de sauce à pizza ou d'une boîte de pâte de tomates? Répartissez-les dans les alvéoles d'un bac à glaçons et mettez-les au congélo.

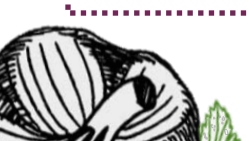
3

LES PRODUITS PÉRIMÉS, TOUJOURS BON?

Plusieurs produits comme le yogourt, le fromage à pâte ferme ou dure, les condiments tels que les vinaigrettes, la moutarde et le ketchup peuvent être consommés APRÈS LA DATE de péremption inscrite sur leur emballage. C'est vrai, SEULEMENT SI ces produits ne sont pas altérés, c'est-à-dire que l'état normal du produit n'est pas changé (odeur, couleur, textures inhabituelles). ATTENTION : Ce n'est pas le cas pour la viande fraiche. Pour en savoir plus, consultez la fiche élaborée par la MAPAQ: https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/Meilleuravant_Bonapres.pdf

4 UN « TOUSKI »? Pourquoi pas! Cuisiner un ou deux repas par semaine avec les restants de votre frigo.

5 BANANES TROP MÛRES? N'hésitez pas à les congeler pour les conserver plus longtemps. Vous pourrez ensuite les utiliser pour faire des muffins, des pains aux bananes, et même des smoothies.



6

ON TIRE PROFIT DE NOS LÉGUMES AU MAXIMUM! Conservez vos feuilles et tiges de carottes, de radis et de céleri dans un sac hermétique au frigo. Utilisez-les pour faire une soupe, une purée ou une quiche. Même chose pour les pieds de brocolis!

8

VIVE LES POTAGES ET LES SMOOTHIES! Utilisez vos légumes moins frais pour faire des potages. Quant aux fruits, congelez-les et utilisez-les pour en faire des smoothies ou des muffins.

Pour en savoir plus sur la congélation des fruits et légumes, consultez les outils F et G aux pages 63 à 65.

9

L'EMBALLAGE FAIT TOUTE LA DIFFÉRENCE! Évitez de congeler viande, volaille ou poisson dans son emballage d'origine. Privilégiez des contenants hermétiques ou les sacs de congélation. ATTENTION : Les pots en plastique tels que ceux des yogourts et de la margarine ne résistent pas bien à la congélation.

7

ON ACHÈTE DE FAÇON FUTÉE! À l'épicerie, achetez quelques fruits mûrs et d'autres moins mûrs. Ainsi, vous pourrez en consommer à divers moments dans la semaine et éviter d'en jeter!

10

UTILISEZ LES OS DE LA VIANDE POUR EN FAIRE DES BOUILLONS! Par exemple, après avoir désossé un poulet entier, gardez sa carcasse. Faites de même pour les os de bœuf. Si vous ne les utilisez pas tout de suite, mettez-les au congélo dans un sac de congélation. Pour en savoir plus, rendez-vous à l'outil L à la page 71.

11

FAIRE UN BAC DE « CUISINE-MOI EN PREMIER » avec les restes de légumes et de fruits déjà coupés, afin d'éviter de les oublier au fond du frigo et de penser à les intégrer à vos prochains repas.

12

VÉRIFIEZ LES DATES DE PÉREMPTION DES ALIMENTS AVANT DE LES ACHETER. Plus la date limite de consommation est éloignée, plus vous avez de chances de consommer le produit sans avoir à le jeter à la poubelle! Truc : Les articles situés au fond des rayons ont souvent une date de péremption plus éloignée.

13

DES CRAQUELINS CASSÉS AU FOND DE LA BOÎTE? Ne les jetez pas! Mettez-les plutôt dans votre mélangeur avec quelques morceaux de pains secs et utilisez le mélange comme chapelure.

14

ÇA REPOUSSE TOUT SEUL!!! Certains légumes et fines herbes ont la particularité de pouvoir repousser lorsqu'on les met dans l'eau ou dans la terre. C'est le cas de l'ail, de l'oignon vert (échalote), du céleri, du poireau et du basilic. Pour en savoir plus, rendez-vous au http://www.fraichementpresse.ca/cuisine/trucs-astuces/10-legumes-faire-repousser-a-la-maison-1.1589885

15

ON RÉCUPÈRE LE PAIN SEC. Utilisez-le pour faire un délicieux pouding au pain, de la chapelure maison ou encore des croutons. Coupez le pain en cubes, badigeonnez ceux-ci d'huile d'olive, d'un peu de sel et de fines herbes. Une fois grillés au four, ces croutons seront délicieux dans une soupe ou une salade.

16

DU MIEL DURCI? Une fois cristallisé, le miel est tout aussi bon à consommer. Pour retourner le miel à son état liquide, plongez le contenant dans l'eau bouillante quelques minutes.

17

LAISSEZ PLACE À L'IMAGINATION ET À L'IMPROVISATION, ET ARRÊTEZ DE VOULOIR SUIVRE LES RECETTES À LA LETTRE! On finit par s'épater à force d'essayer! Ça nous évite aussi parfois d'acheter un ingrédient que nous n'utiliserons que pour une seule recette. Pour vous aider à substituer certains ingrédients, consultez l'outil D à la page 56.

18

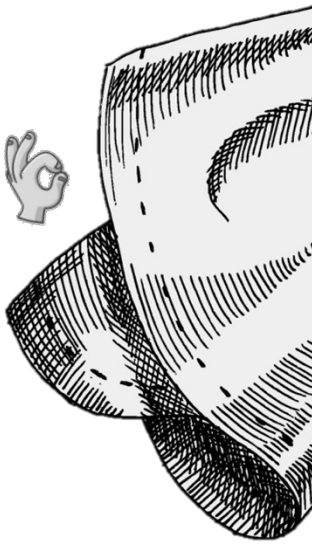
LES CUISINES COLLECTIVES? POURQUOI PAS? Au-delà de l'économie de temps et d'argent, cuisiner en groupe vous permettra de développer de nouvelles compétences et de faire de nouvelles connaissances. En plus, vous reviendrez à la maison avec de bons petits plats économiques, sains et appétissants. Pour connaître les ressources alimentaires de la région qui offrent des ateliers de cuisine, consultez l'outil P à la page 81.

19

AU RETOUR DE L'ÉPICERIE, HACHEZ LES OIGNONS VERTS (ÉCHALOTES) AU COMPLET, mettez-les dans un contenant hermétique et congelez-les. Lorsque vous en aurez besoin, ils seront prêts à servir.

20

LA BONNE QUANTITÉ DE SPAGHETTIS. Pour mesurer la bonne quantité de spaghettis, joignez votre pouce et votre index bout à bout : cela vous donnera la quantité pour deux personnes. Pour une seule personne, appuyez votre index sur le pli du centre de votre pouce. Toutefois, si vous avez un restant de pâtes alimentaires, congelez-les et vous pourrez par la suite les plonger rapidement dans l'eau bouillante ou les incorporer directement dans les plats que vous êtes en train de préparer.



AU FINAL!

LA VAISSELLE

Il arrive souvent qu'après la planification et l'heure des repas, nous nous retrouvions avec une montagne de vaisselle à laver. Voici quelques petits gestes qui vous aideront à réduire le temps consacré à cette tâche.

Privilégiez les repas « one pot »! Le concept consiste à cuire tous les ingrédients d'une recette dans une seule casserole. Pour des idées de recette « one pot », rendez-vous au http://www.fraichementpresse.ca/cuisine/inspiration/one-pot-pasta-1.1630608

Servez-vous du papier parchemin! Lorsque c'est possible, placez du papier parchemin au fond de vos plaques et de vos plats allant au four. Cela empêchera les aliments de coller et facilitera le nettoyage.

Utilisez le même couteau pour couper tous les aliments, la même cuillère pour mélanger les aliments dans les casseroles et la même planche à découper. Il suffit d'un rinçage rapide entre les différentes utilisations. **ATTENTION : Cela ne s'applique pas quand on coupe de la viande crue. Dans ce cas, il est nécessaire de changer de couteau et de planche ou de les laver avec du savon et de l'eau bouillante avant de les réutiliser.**

Utilisez un verre par personne, par jour, quand cela est possible! Si chaque membre d'une famille de quatre salit 3 ou 4 verres, cela représente 12 à 16 verres par jour! Aménagez une tablette ou un espace dans la maison où chacun pourra laisser son verre identifié à son nom.

Lavez les petites choses au fur et à mesure lors de la préparation de votre repas! Même si cela signifie que vous faites encore la vaisselle, ce petit geste réduira votre corvée à la fin de la journée. De plus, les articles de cuisine se nettoient plus facilement aussitôt après l'usage.

Utilisez les emballages des aliments lors de la préparation de vos repas! Si vous devez mettre de côté des aliments que vous avez coupés pour les utiliser plus tard dans votre recette, réutilisez l'emballage d'un aliment (contenant de styromousse ou de plastique, papier ciré, etc.) plutôt que de salir un bol. Ou encore, jetez vos déchets alimentaires directement dans ces contenants.

OSER L'ESSAYER : UN ALIMENT, PLUSIEURS SAVEURS

Il arrive parfois que nous nous retrouvions avec une grande quantité d'un même aliment, surtout lorsque nous achetons à rabais ou lorsque l'on reçoit une boîte de dépannage alimentaire. D'où l'importance de varier les saveurs! Voici 4 façons de donner du goût à vos aliments.

LES ASSAISONNEMENTS

Les épices et les fines herbes sont très utiles en cuisine : elles permettent d'améliorer un plat à faible coût en variant les saveurs. Il s'agit aussi d'une excellente façon de rehausser les recettes sans avoir nécessairement recours au sel.

Les classiques

Voici des combinaisons gagnantes :

- Pomme de terre pilée + poudre d'oignon
- Poitrine de poulet + thym
- Sauce tomate + basilic séché + piments broyés
- Tomate fraiche + basilic frais
- Bœuf haché + poudre d'ail
- Omelette + origan + poudre d'oignon
- Poisson frais + aneth + jus de citron

Les exotiques

Voici des combinaisons gagnantes :

- Lanières de poulet sautées + cari
- Bœuf ou porc haché + cumin + coriandre
- Chou-fleur cuit + poudre d'oignon + poudre d'ail + curcuma + huile
- Carottes cuites + cannelle + cari + huile
- Poisson frais + cumin
- Lanières de bœuf + gingembre + sauce soya
- Lanières de poulet ou de bœuf sautées + cari + lait de coco

Utilisez les épices avec discernement en ajoutant une petite quantité à la fois. En enlever est plus difficile qu'en ajouter! De plus, n'hésitez pas à les sentir avant l'usage! Si l'odeur vous plaît, sa saveur devrait vous convenir.

La conservation

Les épices et les fines herbes séchées doivent être conservées dans des contenants hermétiques et être placées à l'abri de la lumière, dans un endroit frais et sec. Une étagère à proximité de la cuisinière ou de la fenêtre est déconseillée.

LES SAUCES ET LES TREMPETTES

Une autre idée pour rehausser le goût de vos viandes est de cuisiner des sauces et des trempettes.

La traditionnelle

Mayo-ketchup*

- 3/4 tasse de mayonnaise ou de yogourt nature
- 1/2 tasse de ketchup
- Sel et poivre

Pour un goût plus relevé, remplacez le ketchup par de la sauce chili. Et pour donner un petit plus, ajoutez le mélange tout prêt d'épices à bifteck : une combinaison parfaite de poivre, de sel et d'épices!

2

L'indienne

Mayo-cari*

. 2 tasses de mayonnaise
. 2 c. à soupe de ketchup
. 3 c. à soupe de miel
. 3 c. à soupe d'oignon émincé
. Tabasco
. 2 c. à soupe de cari

3

La sauce tartare

Mayo-relish*

. 1 tasse de mayonnaise
. 1/2 tasse de relish
. 1/4 de tasse de cornichons coupés en petits dés
. 1 c. à soupe de jus de citron
. Sel et poivre

4

La sucrée/salée

Mayo-érable*

- 3/4 tasse de mayonnaise ou de yogourt nature
- 1/2 tasse de sirop d'érable
- 1 c. à soupe d'épices à bifteck

Ces sauces sont parfaites dans toutes les occasions : trempette, sauce à fondue et marinade!

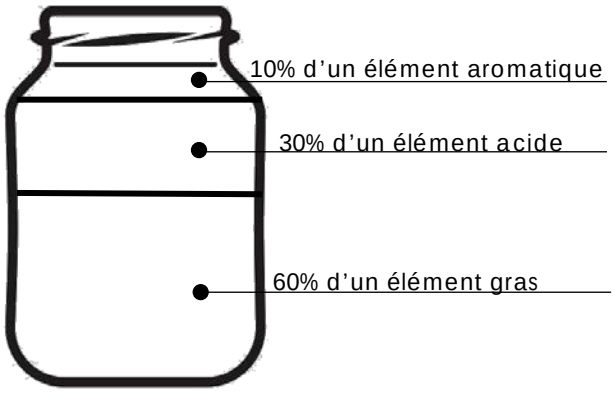
*Elles se conserveront jusqu'à 5 jours au réfrigérateur.

LES MARINADES

La marinade est un mélange, la plupart du temps liquide, dans lequel on fait tremper des aliments pendant un certain temps avant de les faire cuire. Cela sert à attendrir et à donner plus de goût à la viande. C'est aussi une belle idée pour faire changement.

La composition d'une marinade faite maison

Essentiellement, une marinade est composée de **trois ingrédients principaux** :



Éléments aromatiques
- Fines herbes
- Épices
- Ail
- Oignons verts
- Sauce soya
- Gingembre
- Sauce piquante
- Poivre

+

Éléments acides
- Vinaigre
- Jus de citron
- Jus de lime
- Jus d'orange
- Yogourt nature
- Moutarde

+

Éléments gras
- Huile
- Lait de coco

Le temps de marinage

Viandes rouges (bœuf, agneau, gibier)	4h à 12 h
Volaille et porc	4h à 6h
Poisson, crevettes et pétoncles	30 min à 1 h
Tofu frais Tofu décongelé	60 min à 12 h 30 min à 12h

Les temps suggérés tiennent compte de la robustesse du produit et de sa capacité à tolérer l'agressivité d'un élément acide comme le jus de citron.

La marche à suivre

1. Si possible, coupez vos aliments à mariner en petits morceaux. Les marinades agissent en surface; plus la coupe est mince, plus les aliments seront savoureux.

2. Placez les aliments dans un récipient étanche et recouvrez-les complètement de la marinade.

3. Déposez le plat au réfrigérateur et laissez mariner le temps indiqué.

ATTENTION!

Les aliments ne doivent pas mariner sur le comptoir et il ne faut pas se servir de la marinade dans laquelle a trempé de la viande crue. Réservez plutôt, avant de mariner, une petite quantité de la marinade pour badigeonner votre viande.

Recettes faciles de marinade

1

Marinade pour poulet

- 2 c. à soupe de mayonnaise
- 2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge
- 4 c. à thé de moutarde
- 1 c. à thé de base de bouillon de poulet
- 1/4 c. à thé d'ail haché
- 2/3 tasse d'huile
- 2 c. à soupe de persil
- 1/2 c. à thé de basilic séché
- Poivre au goût

Temps de marinage :
4 à 6 heures

2

Marinade pour porc

- 1/2 tasse de jus d'orange
- 1/2 tasse d'huile de canola ou végétale
- 2 c. à soupe de jus de lime ou de citron (frais ou concentré)
- 2 c. à soupe de miel
- 2 c. à soupe de bouillon de poulet en poudre
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe d'estragon ou de persil
- Sel et poivre

Temps de marinage :
4 à 6 heures

3

Marinade pour poisson

- 1/4 tasse d'huile
- 1/4 c. à thé d'estragon ou de persil
- 1 gousse d'ail
- Jus et zeste* de 1 citron
- Sel et poivre

*Le zeste est la partie extérieure, colorée et parfumée du citron. Pour ce faire, prélevez, à l'aide d'une râpe ou d'un épluche-légumes, une fine bande de la pelure en évitant le blanc.

Temps de marinage :
30 min. à 1 heure

4

Marinade pour boeuf

- 2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge
- 2 c. à soupe de sauce Worcestershire (sauce anglaise)
- 1 c. à soupe de sauce soya
- 1/4 tasse d'huile
- Épices à steak

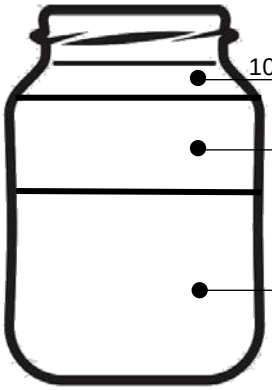
Temps de marinage :
4 à 12 heures

Évitez de mettre trop de sel dans vos marinades, car il déshydrate la viande et lui fait perdre sa tendreté.

LES VINAIGRETTES

La composition d'une vinaigrette faite maison

Essentiellement, une vinaigrette est composée de **trois ingrédients principaux** :



Éléments épaississants

- Moutarde de Dijon
- Mayonnaise
- Yogourt
- Miel
- Sirop d'érable

+

Éléments acides

- Vinaigre
- Vinaigre de vin
- Vinaigre de cidre
- Vinaigre de riz
- Vinaigre balsamique
- Jus de citron
- Jus de lime
- Jus d'orange
- Yogourt nature
- Moutarde

+

Éléments gras

- Huile d'olive
- Huile de tournesol
- Huile de noix
- Huile de canola

Recettes faciles de vinaigrette

1 Vinaigrette Grecque

- 1/2 tasse d'huile d'olive
- 1/4 tasse de vinaigre de vin rouge
- 2 à 3 c. à table de jus de citron
- 1/2 c. à thé de moutarde de Dijon
- 2-3 gousses d'ail, émincées puis écrasées avec une pincée de sel
- 1/2 à 1 c. à thé d'origan séché
- 1/2 c. à thé de basilic séché
- 1/2 c. à thé de sucre (facultatif)
- Sel et poivre au goût

2 Vinaigrette Italienne

- 1/2 tasse d'huile d'olive
- 2 c. à table de vinaigre de vin blanc
- 2 c. à table de jus de citron
- 2 c. à table de parmesan
  2 c. à thé d'oignon émincé séché
- 2 c. à thé d'assaisonnement italien
- 1 c. à thé de miel (facultatif)
- Sel et poivre au goût

3 Vinaigrette balsamique

- 1/2 d'huile d'olive
- 1/4 de tasse de vinaigre balsamique
- 1 c. à thé de moutarde de Dijon
- 1 c. à thé de miel
- 1 petite échalote émincée
- 1 gousse d'ail émincée
- Sel et poivre au goût

Référence : FRAÎCHEMENT PRESSÉ. « Apprenez comment faire ces 5 vinaigrettes du commerce vous-mêmes ! ». (En ligne). http://www.fraichementpresse.ca/cuisine/trucs-astuces/5-recettes-vinaigrettesmaison-1.1800256(Page consultée le 16 avril 2017).

L'IMPORTANCE DE MANGER EN FAMILLE

Prendre un repas en famille, c'est bien plus que le simple fait de manger. C'est l'occasion pour tous de se découvrir, où la plus banale des discussions peut mener à une grande conversation. Manger ensemble, c'est aussi se créer des souvenirs qui feront partie de notre histoire familiale.

Nous espérons que ce guide de cuisine pratique vous aura permis de faciliter votre organisation familiale et de vivre le plaisir de cuisiner. Essentiellement, n'oubliez pas que votre traversée au cœur de la planification et de la préparation des repas doit forcément se faire, pas à pas et à votre rythme!

RÉFÉRENCES CONSULTÉES

LIVRES

BETTEZ, Marie-Josée, THÉROUX, Éric. « Recettes et trouvailles : Déjouer les allergies alimentaires ». Les Éditions Québec Amérique inc., 2002, 300 p.

Bérubé, Caty et al. « Zéro gaspillage ». Éditions Pratico-Pratiques, 2017, 224 p.

Bérubé Caty et al. « Soupers à l'avance en 5 ingrédients, 15 minutes : 135 repas à préparer, congeler, cuire et savourer ». Éditions Pratico-pratiques, 2017, 304 p.

REVUES

COLLECTIF. « Cuisine futée le magazine : spécial petits prix », KO Éditions, 2017, 114 p.

INTERNET

Alliance Sherbrookoise	https://alliancesherbrookoise.ca/preparer-les-repas-en-famille
Association canadienne de la distribution de fruits et légumes	http://www.cpma.ca/fr
Bernardin	https://www.bernardin.ca/fr/etapeparetape.htm
Bob le chef	http://boblechef.com/outils-de-conversions
Canal Vie	http://www.canalvie.com/recettes
Chef Cuisto	https://chefcuisto.com
Cinq fourchettes	http://cinqfourchettes.com
Coup de pouce	http://www.coupdepouce.com/section/cuisine
Cuisine futée, parents pressés	http://cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv/recettes
Déjouer les allergies	http://dejouerlesallergies.com
di Stasio	http://distasio.telequebec.tv
Économies et cie	https://economiesetcie.com
Extenso	http://www.extenso.org
Fondation OLO	http://fondationolo.ca
Fraîchement pressé	http://www.fraichementpresse.ca
IGA	https://www.iga.net

Ma boîte	http://maboite.qc.ca/recettes-outils-convertisseurs.php
Maman pour la vie	http://www.mamanpourlavie.com
MAPAQ	https://www.mapaq.gouv.qc.ca
Maxi	https://www.maxi.ca
Métro	https://www.metro.ca
Naître et grandir	https://naitreetgrandir.com/fr
Nos petits mangeurs	http://www.nospetitsmangeurs.org
Pratico-Pratiques	http://www.pratico-pratiques.com
Recettes du Québec	http://www.recettes.qc.ca
Ricardo Cuisine	https://www.ricardocuisine.com
Santé Canada	https://www.canada.ca/fr/sante-canada.html
Sauve ta bouffe	http://www.sauvetabouffe.org
SOS Cuisine	https://www.soscuisine.com
Zone Boréale	http://zoneboreale.com

LES RECETTES DE BASE

Des recettes simples et faciles qui sont la base de plusieurs autres variantes. Il vous suffit de cuisiner la recette de base ou de l'adapter, selon vos goûts, en modifiant ou en ajoutant certains ingrédients afin de créer une autre recette.

SAUCE BÉCHAMEL

SAUCE BÉCHAMEL DE BASE

4 Nombre de personnes | 10 min Temps de préparation | 5 min Temps de cuisson

Ingrédients

- 45 ml (3 c. à table) de beurre ou de margarine
- 45 ml (3 c. à table) de farine
- 500 ml (2 tasses) de lait

Préparation

1. Dans un chaudron à feu moyen, faire fondre le beurre ou la margarine. Ajouter la farine en mélangeant bien au fouet pour éviter la formation de grumeaux.

2. Ajouter 1/2 tasse de lait en continuant de bien mélanger au fouet.

3. Une fois le lait absorbé, ajouter une autre demie tasse de lait, toujours en fouettant constamment. Répéter jusqu'à ce que les 2 tasses de lait soient bien absorbées.

4. Continuer de chauffer en mélangeant jusqu'à ce que la sauce épaississe. Vous pouvez servir telle quelle ou ajouter de la saveur (voir ci-dessous).

Référence : FONDATION OLO. « Apprendre à cuisiner en 30 secondes – Préparer une béchamel ». (En ligne). http://fondationolo.ca/blogue/videos/preparer-bechamel/ (Page consultée le 16 février 2018).

Découvrez des variantes de sauce, à base de béchamel, qui vous permettront de diversifier vos plats :

Variante 1

Sauce rosée pour pâtes

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de sauce béchamel de base
- 250 ml (1 tasse) de sauce tomate
- Sel et Poivre au goût
- Origan au goût

Préparation

1. À l'étape 3 de la préparation de la sauce béchamel, ajouter la sauce tomate et bien mélanger.
2. Au goût, assaisonner de sel, de poivre et d'origan.

Variante 2

Sauce au fromage pour pâtes

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de sauce béchamel de base
- 250 ml (1 tasse) de fromage cheddar râpé
- Sel et Poivre au goût

Préparation

1. À l'étape 3 de la préparation de la sauce béchamel, ajouter le fromage et bien mélanger jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
2. Au goût, assaisonner de sel et de poivre.

Variante 3

Sauce pour vol-au-vent et pâté au poulet

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de sauce béchamel de base
- 500 ml (2 tasses) de poulet cuit, coupé en dés
- 250 ml (1 tasse) de petits pois surgelés
- Sel et Poivre au goût

Préparation

1. À la fin de l'étape 4 de la préparation de la sauce béchamel, ajouter le poulet cuit et les petits pois, le sel et le poivre et bien mélanger.

SAUCE TOMATE

SAUCE TOMATE DE BASE

Nombre de personnes | 5 min Temps de préparation | 35 min Temps de cuisson

Ingrédients

- 5 ml (1c. à thé) d'huile de canola
- 1 petit oignon jaune pelé et haché finement
- 3 gousses d'ail pelées et hachées finement
- 1 boîte (156 ml) de pâte de tomates
- 1 boîte (796 ml) de tomates en dés
- Sel et poivre au goût
- Sauce piquante de type Tabasco (facultatif)

Préparation

1. Dans un grand chaudron à feu moyen-vif, faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile pendant 2 minutes.

2. Ajouter la pâte de tomate et les tomates en dés. Saler, poivrer et ajouter la sauce piquante.

3. Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser mijoter la sauce tomate doucement.

4. Couvrir en laissant la vapeur s'échapper et cuire 30 minutes à feu doux.

5. Servir la sauce tomate immédiatement sur des pâtes ou réfrigérer pour un usage ultérieur.

Référence : FONDATION OLO. « Sauce tomate ». (En ligne). http://fondationolo.ca/blogue/recettes/sauce-tomate/(Page consultée le 21 février 2018).

N'hésitez pas à oser les assaisonnements afin de donner plus de goût à votre sauce tomate, tels que du basilic, du persil, des piments broyés, etc. En ajoutant de l'origan à votre recette de base, celle-ci deviendra de la sauce à pizza. Pour aller plus loin, consultez la section «Oser l'essayer : Un aliment, plusieurs saveurs » à la page 34.

Ajouter des légumes et des protéines à votre recette. Viande, volaille, tofu et légumineuses seront excellents dans la sauce tomate.

Cette recette de base peut être utilisée dans différents plats, tels que dans les spaghettis, les macaronis, la lasagne ou encore sur les pizzas.

PÂTE À PIZZA

PÂTE À PIZZA DE BASE

4 Nombre de personnes | 15 min Temps de préparation | 1 h Temps de repos

Ingrédients

- 800 ml (3 1/2 tasses) de farine
- 8 ml (1 1/2 c. à thé) de levure instantanée (un sachet de 8 g.)
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 375 ml (1 1/2 tasse) d'eau tiède
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive

Préparation

1. Dans un grand bol, à l'aide d'une cuillère de bois, mélanger la farine, la levure et le sel. Ajouter l'eau tiède. Avec les mains, mélanger jusqu'à l'obtention d'une boule. Ajouter un peu d'eau ou de farine au besoin.

2. Pétrir la pâte à pizza pendant 5 minutes.

3. Diviser en quatre portions égales.

4. Placer la portion de pâte qu'on souhaite utiliser dans un bol préalablement enduit d'huile d'olive et recouvrir d'une pellicule plastique. Placer les portions non-utilisées dans un contenant hermétique préalablement enduit d'huile d'olive avant de les mettre au congélateur.

5. Laisser la pâte doubler de volume à la température de la pièce, durant une heure environ.

Référence : CANAL VIE. « Pâte à pizza de base ». (En ligne). http://www.canalvie.com/recettes/pate-a-pizza-de-base-1.2540253 (Page consultée le 21 février 2018).

LA DÉCONGÉLATION

La veille, décongelez la pâte au réfrigérateur. La levée se fera une fois la pâte dégelée. Il faut donc s'assurer que la boule est dans un contenant assez grand pour lui permettre de doubler de volume.

PÂTE À TARTE

PÂTE À TARTE DE BASE

Nombre de personnes | 10 min Temps de préparation | Temps de cuisson

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de farine
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile de canola
- 60 ml (1/4 tasse) d'eau froide

Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel.

2. Ajouter l'huile et l'eau. Mélanger avec les doigts jusqu'à ce que la texture soit uniforme.

3. Avec les mains, former un disque de pâte d'environ 5 cm (2 pouces) d'épaisseur.

4. À l'aide d'un rouleau à pâte, abaisser le disque jusqu'à ce que la pâte forme un cercle d'environ 35 cm de diamètre (14 pouces) et 4 mm d'épaisseur.

5. Se servir du rouleau à pâte pour soulever le disque et placer la pâte dans l'assiette à tarte. Retirer les bouts qui dépassent.

6. Utiliser la pâte à tarte immédiatement ou congeler dans une assiette en aluminium pour un usage ultérieur.

Référence : FONDATION OLO. « Pâte à tarte ». (En ligne). http://fondationolo.ca/blogue/recettes/pate-a-tarte/(Page consultée le 16 février 2018).

LA CONGÉLATION

Vous pouvez diviser la pâte à tarte en portions individuelles, en forme de boule. Elle se congèle mieux ainsi, car elle prend peu d'espace dans le congélateur. Il suffit de l'envelopper à l'aide d'une pellicule de plastique et de la transférer dans un sac de congélation. Pour décongeler la pâte, laissez-la reposer au réfrigérateur.

Pour aller plus loin, consultez le « Petit guide de la congélation des tartes » du site web Trois fois par jour au : http://www.troisfoisparjour.com/fr/magazine/automne-2015/petit-guide-de-la-congelation-des-tartes

CRÊPES

CRÊPES DE BASE

8 à 12 Nombre de personnes | 10 min Temps de préparation | 12 min Temps de cuisson

Ingrédients

- 310 ml (1 1/4 tasse) de lait
- 2 œufs
- 180 ml (3/4 tasse) de farine tout usage
- 30 ml (2 c. à soupe) de sucre
- 1 pincée de sel
- Beurre pour badigeonner

Préparation

1. À l'aide d'un fouet, mélanger tous les ingrédients jusqu`à ce que la pâte soit lisse et homogène.

2. Dans une poêle antiadhésive de 18 cm (7 po) légèrement badigeonnée de beurre, cuire de 8 à 10 crêpes, une à la fois, en les faisant dorer des deux côtés. Placer les crêpes cuites dans une assiette au fur et à mesure et couvrir de papier d'aluminium pour éviter qu'elles ne sèchent.

Référence : RICARDO cuisine.com. « Crêpe de base ». (En ligne). https://www.ricardocuisine.com/recettes/3765-crepes-de-base (Page consultée le 16 février 2018).

Pour varier les saveurs, n'hésitez pas à y ajouter des fruits, du yogourt et du sirop d'érable pour une touche plus sucrée.
Pour une note plus salée, ajoutez plutôt du jambon cuit, des légumes grillés ou des œufs.

MUFFINS

MUFFINS DE BASE

Nombre de personnes | Temps de préparation | 30 min Temps de cuisson

Ingrédients

- 375 ml (11/2 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 250 ml (1 tasse) de farine
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile végétale
- 1 œuf
- 250 ml (1 tasse) de lait
- 125 ml (1/2 tasse) de sucre
- 250 ml (1 tasse) de fruits au choix ou voir les variantes ci-dessous

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Huiler un moule à muffins ou y placer des moules en papier.

2. Dans un bol, combiner les flocons d'avoine, la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel.

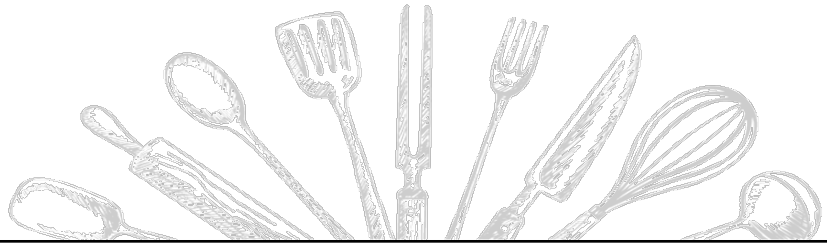
3. Dans un grand bol, mélanger l'huile, l'œuf, le lait et le sucre.

4. Ajouter les fruits au mélange liquide et remuer.

5. Ajouter le mélange de farine au mélange liquide et remuer délicatement.

6. À l'aide d'une cuillère, remplir le moule à muffins.

7. Cuire au four 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent piqué au centre des muffins en ressorte propre.



Référence : FONDATION OLO. « Apprendre à cuisiner en 30 secondes – Des muffins rapides ». (En ligne). http://fondationolo.ca/blogue/videos/muffins-rapides/(Page consultée le 21 février 2018).

Découvrez des variantes à partir de la recette de muffins de base :

Variante 1

Muffins aux petits fruits

Préparation

À l'étape 4 de la préparation de la recette de muffins de base, ajouter 250 ml (1 tasse) de fruits surgelés (ex. : bleuets, framboises, fraises ou baies mélangées).

Variante 2

Muffins aux bananes et au chocolat

Préparation

À l'étape 4 de la préparation de la recette de muffins de base, ajouter 2 bananes écrasées et 80 ml (1/3 tasse) de pépites de chocolat.

Variante 3

Muffins pommes et cheddar

Préparation

À l'étape 4 de la préparation de la recette de muffins de base, ajouter 1 pomme moyenne, pelée et coupée en dés, et 250 ml (1 tasse) de cheddar fort râpé.

Variante 4

Muffins aux carottes

Préparation

À l'étape 4 de la préparation de la recette de muffins de base, ajouter 250 ml (1 tasse) de carottes râpées, 60 ml (1/4 tasse) de raisins secs et 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle.

GALETTES AU GRUAU

GALETTES AU GRUAU DE BASE

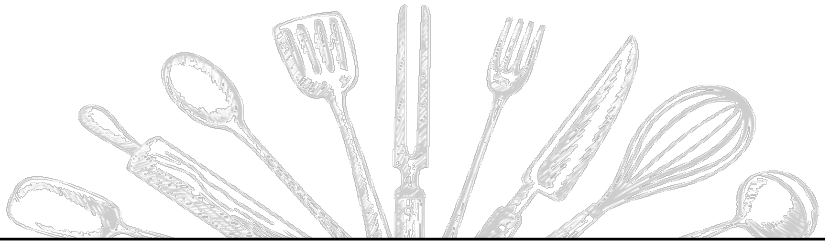
12 Nombre de portions | 5 min Temps de préparation | 10 min Temps de cuisson

Ingrédients

- 125 ml (1/2 tasse) d'huile végétale
- 1 œuf
- 60 ml (1/4 tasse) de lait
- 250 ml (1 tasse) de farine
- 125 ml (1/2 tasse) de sucre
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 2.5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle
- 2.5 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 375 ml (1 1/2 tasse) de gruau
- 125 ml (1/2 tasse) à (250 ml) 1 tasse de raisins secs

Préparation

1. Dans un bol, mélanger les ingrédients secs.
2. Dans un autre bol, mélanger les ingrédients liquides.
3. Ajouter les ingrédients liquides aux ingrédients secs.
4. Déposer la pâte sur une plaque à biscuits non graissée à l'aide d'une cuillère à soupe.
5. Cuire à 205 °C (400 °F) pendant 10 à 12 minutes.



Référence : RECETTES DU QUÉBEC. « Galettes au gruau santé ». (En ligne). http://www.recettes.qc.ca/recettes/recette/galettes-au-gruau-sante-202714 (Page consultée le 6 mars 2018).

Au goût, remplacez le sucre par de la cassonade et la cannelle par de l'essence de vanille.

Également, n'hésitez pas à varier la saveur de vos galettes en remplaçant les raisins secs par des brisures de chocolat blanc ou noir, des noix, des canneberges séchées ou encore des fruits congelés.

COMPOTE DE POMMES

COMPOTE DE POMMES DE BASE

2 tasses Rendement | 20 min Temps de préparation | 15 min Temps de cuisson

Ingrédients

- 125 ml (1/2 tasse) d'eau
- 1 litre (4 tasses) de pommes McIntosh non pelées, épépinées et coupées en cubes (environ 4 pommes moyennes)

Préparation

1. Dans une casserole, porter à ébullition l'eau et les pommes. Laisser mijoter 10 minutes ou jusqu'à ce que les pommes soient molles.

2. À l'aide d'une cuillère, d'un pilon à purée ou d'un mélangeur, réduire le mélange de pommes en purée lisse. Laisser refroidir complètement.

Référence : RICARDO cuisine.com. « Compote de pommes ». (En ligne). https://www.ricardocuisine.com/recettes/6784-compote-de-pommes (Page consultée le 25 avril 2018).

Pour que votre compote ait une belle couleur rose, il est important de conserver la pelure des pommes!

Pour une compote « dessert », ajoutez 60 ml (1/4 tasse) de sucre pendant la cuisson.

La compote de pommes est un très bon substitut aux ingrédients que vous n'avez pas lorsque vous cuisinez une recette. Elle peut remplacer l'œuf dans les muffins et les gâteaux, ou encore remplacer le beurre dans les pâtisseries. Pour aller plus loin sur les substitutions alimentaires, consultez l'outil D à la page 56.

Nos outils FACILITEMPS

Pour simplifier votre quotidien durant les étapes de la planification et de la préparation des repas, la clé réside dans les outils FACILITEMPS.

OUTIL A

VOCABULAIRE CULINAIRE

Plusieurs termes sont employés dans les recettes. Voici un petit tableau des définitions des différents mots que vous pourriez rencontrer lors de la lecture d'une recette.

Abaisser	Étaler une pâte à l'aide d'un rouleau à pâte.
Allonger	Ajouter du liquide (eau, bouillon, etc.) à une préparation.
Arroser	Verser une substance liquide ou grasse sur une préparation lors de sa cuisson pour l'empêcher de se dessécher.
Blanchir	Plonger quelques minutes un aliment dans l'eau bouillante.
Badigeonner	Étendre, à l'aide d'un pinceau, une préparation liquide.
Beurrer	Étendre du beurre fondu ou ramolli.
Déglacer	Ajouter un liquide froid (bouillon, eau, vin) dans un récipient où des aliments ont cuit et laissé un dépôt, puis en gratter le fond pour décoller tous les sucs et les mélanger au liquide. Cela donne de la saveur à la sauce.
Désosser	Retirer les os d'une viande ou d'une volaille crue ou cuite.
Éclaircir	Ajouter un liquide (eau, bouillon, lait, etc.) en petite quantité dans une sauce afin qu'elle soit moins épaisse.
Effilocher	Défaire un aliment en filaments avec une fourchette ou les doigts.
Égoutter	Enlever l'excès d'un liquide dans lequel un aliment est plongé.
Émincer	Couper un aliment en tranches ou en lamelles très minces.
Épaissir	Rendre une préparation plus épaisse.
Farcir	Mettre une préparation à l'intérieur d'un aliment.
Fariner	Enrober un aliment de farine.
Gratiner	Recouvrir un plat de fromage et le mettre au four pour le faire dorer.
Hacher	Couper en petits morceaux un aliment.
Manier	Travailler énergiquement du beurre et de la farine jusqu'à ce que le mélange soit parfaitement homogène.
Piler	Réduire en purée un aliment.

Pocher	Cuire un aliment en le plongeant dans un liquide chauffé.
Réduire	Faire bouillir lentement une sauce ou un bouillon pour concentrer la saveur.
Réserver	Mettre de côté un aliment afin de le reprendre pour l'incorporer à la recette lors d'une autre étape.
Saisir	Commencer la cuisson d'un aliment à température élevée dans de la matière grasse brûlante (huile, beurre, bouillon, etc.)
Zester	Râper la partie extérieure de la peau d'un agrume comme un citron ou une orange. Ne pas enlever la partie blanche de l'écorce qui est amère.

Les différentes techniques de cuisson

SAUTER

Cette technique consiste à faire cuire rapidement des aliments dans une poêle à température assez élevée avec une petite quantité de matière grasse (huile, beurre, bouillon, etc.). Les aliments sont généralement coupés en petits morceaux et ils doivent être remués sans cesse.

GRILLER

Cette technique consiste à faire cuire des aliments sur une source de chaleur assez élevée, comme sur un gril ou sur un barbecue.

MIJOTER

Cette technique consiste à faire cuire des aliments à basse température sur une longue période de temps. Vous pouvez le faire avec un chaudron allant au four ou encore avec une mijoteuse programmable.

RÔTIR

Cette technique consiste à cuire des aliments non couverts au four, à la broche ou à la rôtissoire.

BOUILLIR

Cette technique consiste à faire cuire des aliments dans un liquide bouillant (eau, bouillon, etc.).

OUTIL B

LES CONVERSIONS DE MESURE

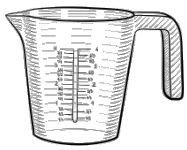
Savoir doser les ingrédients selon l'unité de mesure est la clé d'une recette réussie. Pour ne pas vous casser la tête et garder le sourire, voici les principales équivalences utilisées en cuisine.

1/4 cuillère à thé = 1 ml

1/2 cuillère à thé = 2 ml

1 cuillère à thé = 5 ml

1 cuillère à soupe = 15 ml



1/4 tasse = 60 ml

1/3 tasse = 75 ml

1/2 tasse = 125 ml

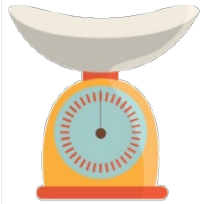
3/4 tasse = 175 ml

1 tasse = 250 ml = 8 oz

Il existe plusieurs sites pour vous aider à convertir les différentes unités de mesure utilisées en cuisine. Vous entrez votre mesure, vous choisissez l'unité de mesure désirée et elle se convertira automatiquement.

https://maboite.qc.ca/recettes-outils-convertisseurs.php

https://boblechef.com/outils-de-conversions



1 oz = 30 g

2 oz = 55 g

4 oz = 115 g

8 oz = 225 g = 1/2 lb

12 oz = 340 g = 2/4 lb

16 oz = 454 g = 1 lb

35 oz = 1 kg = 2,2 lb

OUTIL C

L'ASSIETTE BIEN MANGER

L'Assiette Bien manger vous aidera à planifier et à préparer vos repas. L'Assiette Bien manger présente les proportions des groupes alimentaires et vous encourage à remplir la moitié de votre assiette de légumes et de fruits.

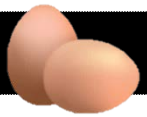
Référence : SANTÉ CANADA. « Utilisez l'Assiette Bien manger pour créer un repas santé ». (En ligne). http://www.canadiensensante.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/tips-conseils/interactive-tools-outils-interactifs/eat-well-bien-manger-fra.php (Page consultée le 16 avril 2017).

OUTIL D

LES SUBSTITUTIONS ALIMENTAIRES

Lors de la préparation d'une recette, il peut arriver qu'il vous manque un ingrédient. Voici quelques idées pour remplacer votre ingrédient manquant. Pour obtenir un bon résultat, il faut souvent ajuster les proportions des autres ingrédients.

REMPLACER L'OEUF



Généralement, un seul œuf dans une recette sert à lier et à humidifier les ingrédients. En d'autres mots, l'œuf va maintenir les éléments ensemble. Si votre recette ne contient qu'un seul œuf, voici 3 options pour le remplacer :

Option 1

1 œuf =

45 ml (3 c. à soupe) de liquide

(Eau, jus de fruits, etc.)

Option 2

1 œuf =

Oe

60 ml (4 c. à soupe) de tofu mou à texture fine

Option 3

1 œuf =

Oeu

45 ml (3 c. à soupe) de purée de fruits ou de légumes selon qu'il s'agit d'un plat sucré ou salé.

(La purée de bananes et la compote de pommes sont d'excellents substituts dans les gâteaux et les muffins.)

Généralement, deux œufs dans une recette servent à donner du volume à la préparation. Par exemple, sans les œufs, vos muffins seront aplatis. Voici toutefois 3 options pour les remplacer :

Option 1

<u>Dans les gâteaux et les muffins</u>

2 œufs =

10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte

+ 30 ml (2 c. à soupe) d'eau

+ 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre

Option 2

<u>Dans les biscuits et les gâteaux blancs</u>

2 œufs =

10 ml (2 c. à thé) de bicarbonate de soude

+10 ml (2 c. à thé) de vinaigre

+ 60 ml (4 c. à soupe) d'eau

Option 3

<u>Dans les biscuits, les gâteaux aux épices et les gâteaux au chocolat seulement</u>

2 œufs =

4 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte

+ 250 ml (1 tasse) de crème sure

REMPLACER LE LAIT

Option 1	Option 2	Option 3	Option 4
Pour 250 ml (1 tasse) de lait =	**Dans les desserts et autres sucreries** **Pour 250 ml (1 tasse) de lait =**	**Dans les muffins et les gâteaux** **Pour 250 ml (1 tasse) de lait =**	**Dans les sauces et les desserts*** **Pour 250 ml (1 tasse) de lait =**
250 ml (1 tasse) de boisson de soya	250 ml (1 tasse) de lait de coco	250 ml (1 tasse) de jus de fruits	250 ml (1 tasse) d'eau
			* Le produit final sera cependant moins onctueux.

Certains substituts proposés sont tirés du livre : Déjouer *les allergies alimentaires, recettes et trouvailles*, BETTEZ, Marie-Josée et THÉROUX, Éric, Montréal, Les Éditions Québec Amérique, 2011, 296 p.

Si vous êtes intéressés à aller plus loin à propos des allergies et des substitutions alimentaires, veuillez consulter le livre en référence ci-haut ou encore rendez-vous sur le site de « Déjouer les allergies alimentaires » au http://dejouerlesallergies.com

D'AUTRES IDÉES

Pour les pâtisseries, il vous suffit de remplacer le beurre par la même quantité de compote de pommes ou de yogourt nature. Il est toutefois préférable d'ajouter une petite quantité d'huile à votre substitution.

Vous pouvez remplacer le jus de citron par du vinaigre en réduisant la quantité de moitié.

Vous pouvez remplacer la même quantité de vin rouge par du bouillon de bœuf, du jus de raisin ou du jus de canneberge.

Vous pouvez remplacer la même quantité de vin blanc par du jus de pommes ou du bouillon de poulet.

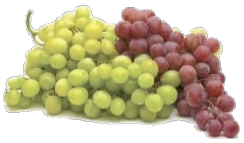
OUTIL E

LA DURÉE DE CONSERVATION DES FRUITS, LÉGUMES ET FINES HERBES

Ce guide vous permettra d'améliorer la conservation de vos fruits, de vos légumes et de vos herbes et ainsi éviter le gaspillage de nourriture.

Pomme

Entière
2 semaines au frigo.



Raisins

Entiers
5 jours au frigo dans un sac de plastique avec des trous.

Pêche

Entière
3 à 5 jours
sur le comptoir de la cuisine, le temps de mûrir, et au frigo lorsqu'elle est mûre.

Banane

Entière
3 jours une fois mûre, sur le comptoir de la cuisine.

Coupée en 2
1 à 2 jours au frigo enveloppée dans du papier d'aluminium.

Petits fruits

3 à 5 jours au frigo dans un contenant non couvert.

Poire

Entière
4 jours une fois mûr, sur le comptoir de la cuisine.

Ananas

Entier
2 jours
une fois mûre, sur le comptoir de la cuisine.

Coupé
4 à 5 jours au frigo dans un contenant hermétique.

Clémentine

Entière
2 semaines au frigo.

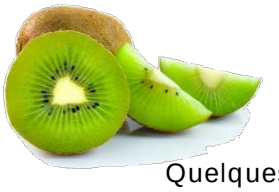
Références : MAPAQ. « Thermoguide ». (En ligne). https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/publications/thermoguide.pdf(Page consultée le 15 janvier 2018).

CANAL VIE. « Guide des aliments ». (En ligne). http://www.canalvie.com/recettes/savoir-cuisiner/guide-des-aliments(Page consultée le 15 janvier 2018).

Cantaloup

Entier
Quelques jours sur le comptoir de la cuisine, le temps de mûrir.
4 jours dans le frigo, une fois mûr.

Coupé en 2
2 à 3 jours au frigo enveloppé d'une pellicule de plastique.



Kiwi

Entier
Quelques jours sur le comptoir de la cuisine, le temps de mûrir.
3 à 4 jours dans le frigo, une fois mûr.

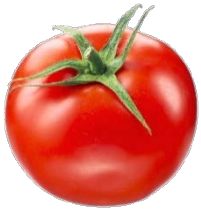
Mangue

Entière
Quelques jours sur le comptoir de la cuisine.

Avocat

Entier
Quelques jours sur le comptoir de la cuisine, le temps de mûrir.

Coupé en 2
1 jour au frigo.
Mettre du jus de citron sur la chair et emballer d'une pellicule de plastique.



Tomate

Quelques jours sur le comptoir de la cuisine, le temps de mûrir et dans le frigo pour ralentir le mûrissement.

Citron

Entier
2 semaines au frigo.

Coupé en 2
2 à 3 jours au frigo, enveloppé d'une pellicule de plastique.

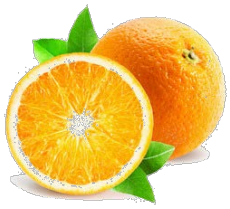
Lime

Entière
Plusieurs semaines, placée dans un récipient d'eau au frigo.

Melon d'eau

Entier
4 jours au frigo.

Coupé en 2
4 à 5 jours au frigo, enveloppé d'une pellicule de plastique.



Orange

Entière
2 semaines et plus au frigo.

Prune

Entière
10 jours au frigo.

Références : MAPAQ. « Thermoguide ». (En ligne). https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/publications/thermoguide.pdf (Page consultée le 15 janvier 2018).

CANAL VIE. « Guide des aliments ». (En ligne). http://www.canalvie.com/recettes/savoir-cuisiner/guide-des-aliments (Page consultée le 15 janvier 2018).

Asperge

4 jours au frigo, emballée dans un linge ou papier essuie-tout humide.

Ail frais

1 à 12 jours au frigo.

Poivron

Entier
1 semaine au frigo dans un sac en papier ou en plastique perforé.

Brocoli

5 jours au frigo.

Céleri

2 semaines au frigo, emballé dans un linge ou papier essuie-tout humide.

Carotte

3 mois au frigo.

Champignon

Entier
5 jours au frigo.

Concombre

Entier
1 semaine au frigo.

Haricots jaunes et verts

5 à 6 jours au frigo.

Chou-fleur

6 jours au frigo.

Références : MAPAQ. « Thermoguide ». (En ligne). https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/publications/thermoguide.pdf(Page consultée le 15 janvier 2018).

CANAL VIE. « Guide des aliments ». (En ligne). http://www.canalvie.com/recettes/savoir-cuisiner/guide-des-aliments(Page consultée le 15 janvier 2018).

Courgette

Entière
4 à 5 jours au frigo.

Maïs en épi

2 à 3 jours
au frigo, enveloppé dans ses feuilles.

Oignons verts (échalotes)

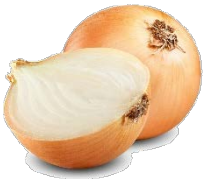
1 semaine
au frigo, enveloppés dans un sac en plastique. S'ils ont un peu ramolli, les placer dans un verre d'eau la racine vers le bas pendant quelques heures.

Navet

Entier
1 semaine
au frigo ou dans un endroit frais et sec comme le garde-manger.

Radis

1 semaine au frigo, dans un sac en plastique troué. Couper les feuilles et les racines.



Oignon

Entier
2 à 3 mois.
Les retirer du sac d'emballage et les mettre dans un endroit sec, sombre et frais.

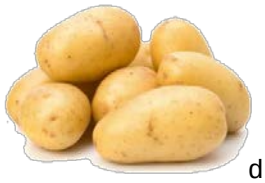
Laitue

<u>Romaine</u>
3 à 5 jours au frigo.
La laver et bien l'assécher.
Mettre dans un sac en plastique perforé et insérer, entre chaque rangée, des essuie-tout.

<u>Iceberg</u>
1 à 2 semaines au frigo.

<u>Boston</u>
2 à 3 jours au frigo.

<u>Frisée</u>
3 à 5 jours au frigo.
La laver et bien l'assécher.
Mettre dans un sac en plastique perforé et insérer, entre chaque rangée, des essuie-tout.



Pomme de terre

Jusqu'à 6 mois.
Les retirer du sac d'emballage et les mettre dans un endroit sec, sombre et frais.

Références : MAPAQ. « Thermoguide ». (En ligne). https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/publications/thermoguide.pdf (Page consultée le 15 janvier 2018).

CANAL VIE. « Guide des aliments ». (En ligne). http://www.canalvie.com/recettes/savoir-cuisiner/guide-des-aliments (Page consultée le 15 janvier 2018).

Basilic

2 à 3 jours au frigo, placé dans un verre d'eau ou enveloppé dans du papier essuie-tout humidifié.

Coriandre

10 jours au frigo, les racines immergées dans un verre d'eau, une pellicule de plastique ou papier essuie-tout humidifié autour des feuilles.

Menthe

5 jours au frigo, enveloppée dans du papier essuie-tout humidifié. Ou sur le comptoir, placée dans un verre d'eau comme pour des fleurs fraîches.

Origan

1 semaine au frigo, en bottes, enroulé dans un papier essuie-tout humidifié et dans un sac en plastique perforé. Ou sur le comptoir, placé dans un verre d'eau comme pour des fleurs fraîches.

Thym

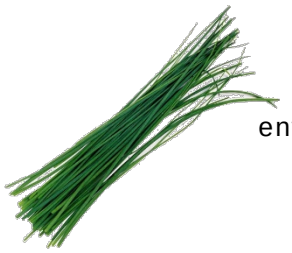
1 semaine au frigo, enveloppé dans du papier essuie-tout humidifié. Ou sur le comptoir, placé dans un verre d'eau comme pour des fleurs fraîches.

Romarin

7 à 10 jours au frigo, enveloppé dans du papier essuie-tout humidifié. Ou sur le comptoir, placé dans un verre d'eau comme pour des fleurs fraîches.

Persil

1 semaine au frigo. Couper la base de ses tiges. Le déposer dans un verre d'eau en enveloppant l'ensemble d'un sac en plastique et fermer hermétiquement à l'aide d'un élastique.



Ciboulette

1 semaine au frigo, enveloppée dans du papier essuie-tout humidifié et placée dans un sac en plastique perforé.

Référence : CANAL VIE. « Guide des aliments ». (En ligne). http://www.canalvie.com/recettes/savoir-cuisiner/guide-des-aliments (Page consultée le 15 janvier 2018).

OUTIL F

LA CONGÉLATION DES LÉGUMES FRAIS

La congélation est un moyen facile et rapide pour profiter des aubaines du marché et ainsi économiser, pour éviter le gaspillage, pour conserver les qualités nutritives des aliments ayant atteint leur pleine maturité et pour avoir des provisions à l'année sous la main.

LES ÉTAPES DE LA CONGÉLATION DES LÉGUMES FRAIS

1. **Le choix des légumes** : Choisir des légumes de première qualité qui sont frais, mais mûris à point. Les laver soigneusement. Les couper au besoin.

Profitez-en pour acheter vos légumes lorsqu'ils sont en rabais et en faire des réserves!

2. **Le blanchiment des légumes** : Si cela est recommandé, blanchir les légumes : dans une grosse marmite munie d'un couvercle, faites bouillir 4 litres d'eau. Plonger les légumes, lavés et parés, dans l'eau. Couvrir la marmite et commencer immédiatement à compter la durée de blanchiment.

3. **Le refroidissement des légumes** : Le temps de blanchiment terminé, retirer les légumes de l'eau bouillante et les refroidir en les plongeant dans l'eau glacée pour arrêter leur cuisson. Bien les égoutter. Les placer dans des emballages conçus pour la congélation, en prenant soin de retirer l'air. Mettre au congélateur.

4. La plupart des légumes se conservent pendant un an au congélateur.

La décongélation : Pour la plupart des légumes, il n'est pas nécessaire de les décongeler avant de les faire cuire.

5. **La cuisson des légumes congelés** :

* Dans l'eau : Faire bouillir un peu d'eau. Y ajouter les légumes dans l'eau qui bout. Couvrir et ramener à ébullition. Le temps de cuisson commence lorsque l'eau se met à bouillir. Réduire alors le feu. Faire cuire le temps recommandé. Bien égoutter avant de servir.
* À la poêle : Déposer les légumes congelés dans une poêle contenant un peu de beurre, de margarine ou d'huile d'olive. Cuire à feu moyen jusqu'à ce que les légumes soient tout juste tendres.
* Au four : Faire cuire au four les légumes tels les poivrons, les carottes et les courges. Disposer les légumes congelés dans un plat de cuisson légèrement beurré ou huilé. Assaisonner. Faire cuire à 325 ^{0}F.
* Au micro-ondes : Faire cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

CHARTE DE LA CONGÉLATION DE QUELQUES LÉGUMES

LÉGUMES	PRÉPARATION	DURÉE DU BLANCHIMENT	MÉTHODE ET TEMPS DE CUISSON SUITE À LA CONGÉLATION
Asperge	Couper en morceaux de même longueur.	Petites : 2 minutes Moyennes : 3 minutes Grosses : 4 minutes	Bouillir dans l'eau 3 à 5 minutes.
Poivron	Enlever la queue et les graines. Couper en deux ou hacher.	Ne pas blanchir	Cuire au four.
Brocoli	Couper en morceaux d'au plus 1 1/2 pouce.	3 minutes	Bouillir 3 à 5 minutes.
Carotte	Enlever la queue et peler. Laisser les petites carottes entières. Couper les plus grosses en tranches de 1 cm, en dés ou en bâtonnets.	Entières : 5 minutes Coupées : 3 minutes	Entières : Bouillir dans l'eau 6 à 8 minutes. Coupées : Bouillir dans l'eau 5 à 7 minutes OU Cuire au four.
Chou-fleur	Couper en morceaux d'au plus 1 1/2 pouce.	3 minutes	Bouillir 3 à 5 minutes.

Référence : Association canadienne de la distribution de fruits et légumes (ACDFL). « Guide de la congélation de légumes frais ». Traduit de l'anglais. (En ligne). http://www.halfyourplate.ca/wp-content/uploads/2014/12/CPMA.Freezing_Guide_Fresh_Vegetables_EN.pdf (Page consulté le 5 octobre 2017).

OUTIL G

LA CONGÉLATION DES FRUITS FRAIS

La congélation est un moyen facile et rapide pour profiter des aubaines du marché et ainsi économiser, pour éviter le gaspillage, pour conserver les qualités nutritives des aliments ayant atteint leur pleine maturité et pour avoir des provisions à l'année sous la main.

LES ÉTAPES DE LA CONGÉLATION DES FRUITS FRAIS

1 **Le choix des fruits** : Choisir des fruits de première qualité qui sont frais, mais mûris à point. Les laver soigneusement. Les apprêter et les couper au besoin.

Achetez vos fruits en fonction des saisons!
Ils sont moins chers et bien meilleurs.

2 **La congélation** : La plupart des fruits peuvent être congelés. Emballer directement les fruits crus apprêtés, entiers ou tranchés, les sceller, les étiqueter et les congeler. Ou encore, disposer les morceaux de fruits en une seule couche sur une plaque à biscuits et mettre au congélateur pendant une ou deux heures. Emballer ensuite les fruits congelés dans des contenants hermétiques ou des sacs de congélation et remettre au congélateur.

Si vous congelez des pommes et des poires en morceaux, arrosez-les de jus de citron avant de les mettre au congélateur. Cela évitera qu'ils brunissent.

3 **La décongélation** : Il n'est pas nécessaire de décongeler complètement les fruits destinés à la confection des tartes, des poudings ou des compotes. Réfrigérer rapidement les fruits décongelés, car leur saveur, leur apparence et leur texture se détériorent rapidement à température ambiante.

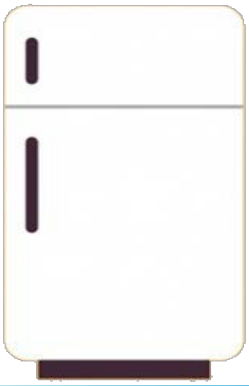
Référence : Association canadienne de la distribution de fruits et légumes (ACDFL). « Guide de la congélation des fruits frais ». (En ligne). https://www.yumpu.com/fr/document/view/17427381/guide-de-la-congelation-des-fruits-de-lacdfl (Page consultée le 5 octobre 2017).

OUTIL H

LA DÉCONGÉLATION DES ALIMENTS

Voici 3 méthodes de décongélation appropriées :

La décongélation au réfrigérateur

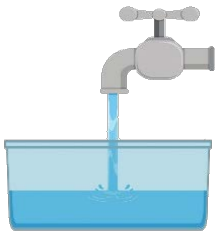


C'est la méthode la plus **sécuritaire**! Il est conseillé de placer la viande dans un contenant ou sur une assiette propre pour retenir les jus qui pourraient s'en écouler. Rangez-la sur **la tablette du bas du réfrigérateur** pour éviter la contamination croisée avec les autres aliments. **Comptez 24 heures de décongélation pour chaque 2,5 kg (5 lb) de volaille.** Une période de 24 heures dans le réfrigérateur suffit habituellement pour décongeler complètement les autres viandes. **Faites cuire la viande dès qu'elle est décongelée.**

La décongélation au micro-ondes

Il s'agit du mode de décongélation le plus rapide. **Mais attention, il est important d'effectuer la cuisson immédiatement après la décongélation.** N'utilisez que des contenants, des couvercles et des pellicules de plastique spécialement conçus pour le micro-ondes. Vérifiez sur l'emballage. Utilisez un contenant ou une assiette propre pour recueillir tous les jus qui s'écoulent des aliments afin d'éviter la contamination du micro-ondes. Utilisez la fonction « dégeler ».

La décongélation dans l'eau froide



Vous pouvez immerger vos aliments dans un contenant propre ou un évier désinfecté rempli d'eau froide. **Assurez-vous que l'emballage de la viande est étanche et que l'eau le recouvre entièrement. Toutes les 30 minutes, il est nécessaire de renouveler l'eau du récipient jusqu`à ce que la viande soit décongelée.** Il est à noter qu'un aliment décongelé à l'eau froide **doit immédiatement être cuisiné après décongélation!**

ATTENTION!

Il est très important de **ne jamais dégeler un aliment à la température de la pièce**, car les surfaces extérieures de l'aliment qui décongèle sont exposées trop longtemps à des températures propices à la multiplication des bactéries.

Pour éviter les intoxications alimentaires après la cuisson, refroidissez les aliments le plus rapidement possible. Pour ce faire, transférez sans tarder les aliments dans des contenants que vous placerez à demi couverts au réfrigérateur. Une fois les aliments bien refroidis, couvrez hermétiquement les contenants.

Références : SANTÉ CANADA. « Comment décongeler sans risque les aliments crus ». (En ligne). https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/conseils-generaux-salubrite/decongelation-salubre.html (Page consultée le 25 avril 2018).

MAPAQ. « Refroidissement et chauffage ». (En ligne). https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Consommation/guideconsommateur/preparation/Pages/refroidissement-rechauffage.aspx (Page consultée le 25 avril 2018).

OUTIL 1

CALENDRIER D'ACHAT DES FRUITS ET LÉGUMES DU QUÉBEC

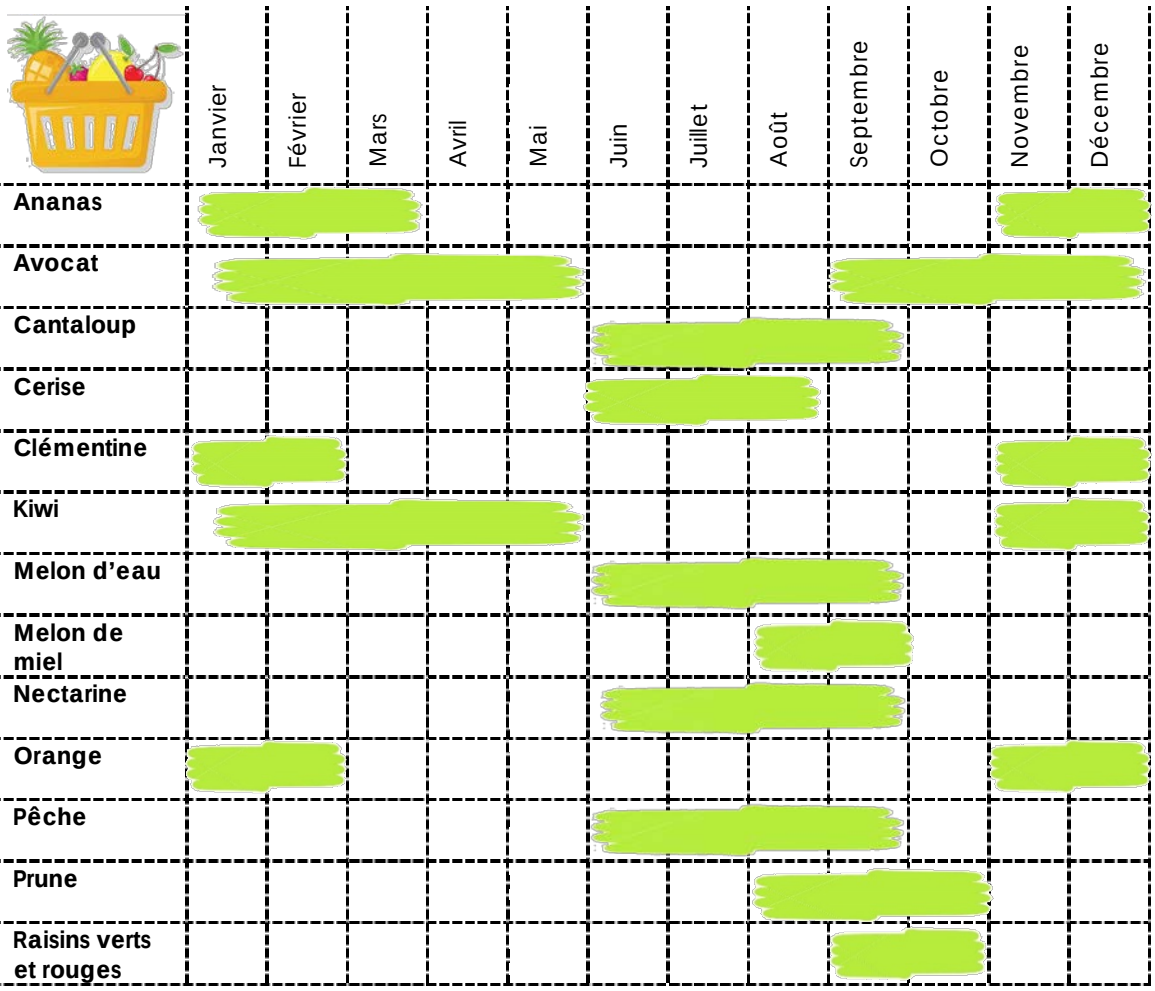
Manger local, c'est bien. Mais manger local et de saison, c'est encore mieux! Tant de produits frais et bien de chez nous à vous mettre sous la dent, on serait fou de s'en passer! Surtout qu'ils sont souvent moins chers et plus savoureux que ceux provenant d'ailleurs. Voici un petit aide-mémoire montrant la disponibilité des principaux fruits et légumes du Québec.

Si vous désirez faire l'achat local de légumes et de fruits de saison, rendez-vous sur le site internet de la Zone Boréale Saguenay–Lac-Saint-Jean et ensuite visitez la section « Répertoire ».

OUTIL J

CALENDRIER D'ACHAT DES FRUITS HORS QUÉBEC

Malgré l'importance d'encourager nos producteurs locaux, il nous arrive d'avoir envie de fruits plus exotiques. Pour ces fruits également, il existe certaines périodes de l'année où ils sont plus savoureux, et même moins chers. Voici un tableau des meilleurs moments pour les acheter.

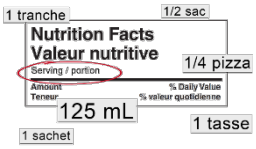


OUTIL K

LIRE UNE ÉTIQUETTE ALIMENTAIRE

Il est toujours utile de savoir décoder le tableau de valeur nutritive sur l'emballage des aliments, afin de faire de meilleurs choix à l'épicerie. Par contre, il peut être parfois difficile de savoir quels sont les points essentiels à observer. Voici quelques étapes simples pour vous aider à y voir plus clair!

1 On vérifie la portion!



Est-ce que la portion indiquée correspond à la portion que l'on veut consommer? Si oui, nous pouvons continuer notre vérification. Sinon, il faut penser à établir un ratio, soit multiplier ou diviser les chiffres par la portion indiquée!

2 Les calories, c'est quoi?

LIPIDES+PROTÉINES+GLUCIDES= CALORIES

La seconde chose à regarder se situe en dessous de la portion. Il s'agit du nombre total de calories que la portion de référence fournit. Elles proviennent de la combinaison des lipides, des protéines et des glucides. **Plusieurs facteurs influencent le nombre de calories dont chaque personne a besoin quotidiennement : l'âge, le sexe, le niveau d'activité physique et lors de la grossesse et de l'allaitement.**

3 Le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ)

Ce chiffre indiqué en pourcentage se trouve à la droite du tableau et deviendra à vos yeux un outil précieux. Il vous montre si une portion contient **peu ou beaucoup d'éléments nutritifs**.

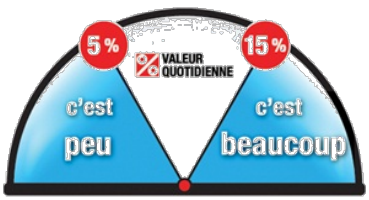
Certains nutriments n'ont pas de pourcentage de valeur quotidienne (% VQ) associé étant donné que la population canadienne en consomme généralement de façon suffisante.

<u>Voici les nutriments qu'il serait souhaitable…:</u>

- - -

…de diminuer (se rapprocher le plus du 5 % VQ)

- Lipides
- Gras saturés
- Gras trans
- Sodium

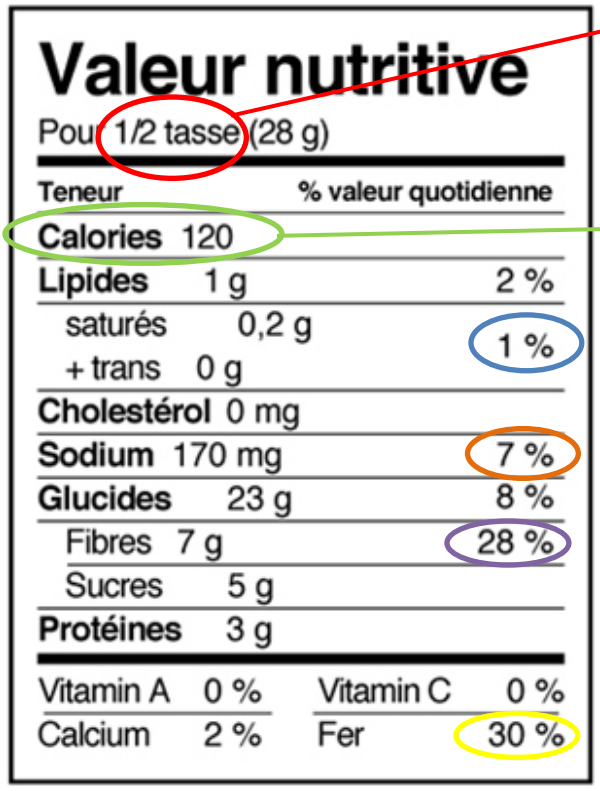


+++

…d'augmenter (se rapprocher le plus du 15 % VQ)

- Fibres
- Vitamines A
- Calcium
- Fer

Voici un exemple



Valeur nutritive

Pour 1/2 tasse (28 g)

Teneur		% valeur quotidienne
Calories	120	
Lipides	1 g	2 %
saturés	0,2 g	1 %
+ trans	0 g	
Cholestérol	0 mg	
Sodium	170 mg	7 %
Glucides	23 g	8 %
Fibres	7 g	28 %
Sucres	5 g	
Protéines	3 g	

Vitamin A	0 %	Vitamin C	0 %
Calcium	2 %	Fer	30 %

C'est la portion. Si nous consommons 1 tasse, il faut doubler le nombre de calories ainsi que le % de valeur quotidienne.

C'est le nombre de calories que totalisent la combinaison des lipides, des glucides et des protéines.

C'est un bon choix, car l'aliment contient très peu de gras saturés et de gras trans (1 %) ainsi que très peu de sodium (7 %). Il contient aussi beaucoup de fibres (28 %) et de fer (30 %).

Il est toujours possible de transformer votre repas surgelé en repas plus équilibré en ajoutant un aliment qui va venir augmenter la faible présence d'un nutriment dans vos valeurs nutritives. Comme par exemple, si votre repas surgelé est faible en protéines, vous pouvez ajouter du fromage, un yogourt, des noix ou un verre de lait.

Références : SANTÉ CANADA. « Fiches de renseignements sur la taille d'une portion ». (En ligne). https://www.canada.ca/content/dam/canada/health-canada/migration/healthy-canadians/alt/pdf/publications/eating-nutrition/label-etiquetage/serving-size-fact-sheet-portion-fiche-dinformation-fra.pdf (Page consultée le 26 avril 2018).

ArticGardens. « Déchiffrer l'étiquette nutritionnelle en 10 trucs ». (En ligne). http://www.arcticgardens.ca/blog/fr/dechiffrer-etiquette-nutritionnelle-10-trucs/ (Page consultée le 26 avril 2018).

OUTIL L

LES COUPES ÉCONOMIQUES DE POULET

Poitrine avec os et peau

Cuisse avec os et peau

Poulet entier

*Les prix indiqués peuvent être sujet à changement.

LA CUISSE ET LA POITRINE AVEC OS ET PEAU

TECHNIQUES DE CUISSON

AU FOUR

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).

2. Déposer les morceaux de poulet sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin ou de papier d'aluminium pour éviter que ça ne colle.

3. Placer la plaque sur la grille centrale du four et laisser cuire pendant au moins 1 heure.

4. Vérifier si c'est bien cuit. Le meilleur moyen demeure le thermomètre à viande. La température interne doit atteindre 74 °C (165 °F).

Vous pouvez aussi vous fier à la chair. Elle doit se détacher facilement et être d'une belle couleur blanche.

Pour donner plus de goût au poulet, on peut enrober la peau de différents assaisonnements comme du paprika ou du thym. Pour un poulet moins gras, on retire la peau et on assaisonne directement sur la chair.

On peut préparer un bouillon de poulet maison en faisant mijoter les os dans un chaudron rempli d'eau pendant au moins 1 heure. On retire ensuite les os.

DANS L'EAU

1. Déposer les morceaux de poulet dans un chaudron et les recouvrir avec de l'eau.

2. Couvrir le chaudron. Porter l'eau à ébullition. Baisser ensuite le feu et laisser mijoter environ 1 heure. Le temps de cuisson varie selon la grosseur des morceaux.

3. Vérifier si c'est bien cuit. Le meilleur moyen demeure le thermomètre à viande. La température interne doit atteindre 74 °C (165 °F). Vous pouvez aussi vous fier à la chair.

4. Retirer, laisser refroidir, enlever la peau et les os.

Pour donner plus de saveur au poulet et au bouillon, on peut ajouter des légumes comme du céleri et des oignons, et des assaisonnements comme du sel, du poivre et du thym. En cuisant le poulet de cette façon, on obtient déjà un beau bouillon. Pour le conserver, on le filtre à la passoire, on le met dans un contenant hermétique et on le range au réfrigérateur.

Référence : FONDATION OLO. « Comment cuire les coupes économiques de poulet ». (En ligne). http://fondationolo.ca/blogue/videos/cuire-coupes-economiques-poulet/ (page consultée le 16 février 2018).

LE POULET ENTIER

TECHNIQUES DE CUISSON

AU FOUR

1. Préchauffer le four à 180 ^{0}C (350 ^{0}F).

2. Retirer le sac des abats se retrouvant dans le poulet. Retirer la peau et le gras du poulet selon votre désir pour un mets moins gras.

3. Badigeonner le poulet d'huile et d'épices selon vos goûts (paprika, fines herbes italiennes ou de Provence, thym, romarin, sel et poivre, piment de Cayenne, moutarde).

4. Farcir le poulet d'oignon et d'ail. Plusieurs autres farces existent afin d'aromatiser l'intérieur du poulet lors de la cuisson. Choisir celle qui vous inspire.

5. Déposer des légumes sous le poulet, comme des bâtonnets de carottes et de céleris. Les légumes ajouteront de la saveur et éviteront que la chair du poulet ne colle au fond de la rôtissoire ou de la plaque.

6. Cuire au four durant environ 1 h 30. Arroser le poulet aux 15 minutes avec le bouillon accumulé au fond de la rôtissoire ou de la plaque, pour éviter que la chair sèche.

7. Vérifier la coloration de la chair après 1 h de cuisson. Si la chair est blanche et se détache facilement, ou si le thermomètre à cuisson indique 82 ^{0}C (180 ^{0}F), ce sont des signes que le poulet est prêt et bien cuit. S'il reste de la chair rosée, poursuivre la cuisson.

8. Laisser tiédir quelques minutes avant de servir. Vous aurez ainsi un poulet rôti comme en épicerie, mais moins salé et moins gras.

Le poulet entier se cuit bien dans une rôtissoire. Toutefois, si on n'en a pas, on peut le déposer sur une plaque à biscuit.

À LA MIJOTEUSE

1. Retirer le sac des abats se retrouvant dans le poulet. Retirer la peau et le gras du poulet selon votre désir pour un mets moins gras.

2. Badigeonner le poulet d'huile et d'épices selon vos goûts (paprika, fines herbes italiennes ou de Provence, thym, romarin, sel et poivre, piment de Cayenne, moutarde).

3. Déposer des légumes sous le poulet comme des bâtonnets de carottes et de céleris. Les légumes ajouteront de la saveur.

4. Cuire à la mijoteuse à basse intensité environ 6 heures ou à haute intensité pendant 4 heures.

5. Vérifier si c'est bien cuit. Le meilleur moyen demeure le thermomètre à viande. La température interne doit atteindre 82 ^{0}C (180 ^{0}F).

Vous pouvez aussi vous fier à la chair. Elle doit se détacher facilement et être d'une belle couleur blanche.

Placez-le au four à « gril » pendant quelques minutes si vous souhaitez que la peau soit croustillante.

Référence : FONDATION OLO. « Comment cuire les coupes économiques de poulet ». (En ligne). http://fondationolo.ca/blogue/videos/cuire-coupes-economiques-poulet/ (page consultée le 16 février 2018).

LA CONSERVATION DU POULET

Les poitrines et les cuisses crues se conserveront **6 à 9 mois** au congélateur.

Le poulet entier cru se conservera **10 à 12 mois** au congélateur.

Le poulet cuit se conservera **1 à 3 mois** au congélateur.

Les poitrines et les cuisses crues se conserveront **1 à 2 jours** au réfrigérateur.

Le poulet entier se conservera **1 à 3 jours** au réfrigérateur.

Le poulet cuit se conservera **3 à 4 jours** au réfrigérateur.

IDÉES DE REPAS

- En sandwich, en le mélangeant avec des morceaux de céleri, des canneberges séchées et de la mayonnaise;
- Dans des sautés avec du riz, des légumes et la sauce de notre choix;
- Sur un pain pita, un tortilla ou un pain naan recouvert de sauce tomate, de légumes et de fromage;
- Dans une soupe avec des nouilles et des petits légumes;
- Dans une salade;
- Dans un « hot chicken ».

Référence : FONDATION OLO. « Comment cuire les coupes économiques de poulet ». (En ligne). http://fondationolo.ca/blogue/videos/cuire-coupes-economiques-poulet/(page consultée le 16 février 2018).

OUTIL M

LES COUPES ÉCONOMIQUES DE BOEUF

Bœuf haché

Rôti de palette

Rôti ou Rosbif français

*Les prix indiqués peuvent être sujet à changement.

LE BŒUF HACHÉ

TECHNIQUES DE CUISSON

SUR LA CUISINIÈRE

1. Cuire le bœuf haché dans un poêlon avec un peu d'huile à feu moyen pendant 8 à 10 minutes.

2. Égoutter le bœuf haché une fois cuit pour en retirer l'excédent de gras.

AU BBQ

1. Façonner des boulettes et les cuire sur le barbecue à température moyenne pendant 8 à 10 minutes.

2. Retourner une fois à mi-cuisson à l'aide d'une pince.

ATTENTION!

Chez les plus petits comme chez les plus grands, la viande hachée doit se manger bien cuite afin de réduire les risques d'infections alimentaires. Elle est prête à être mangée si la température interne est de 71 ^{0}C (160 ^{0}F) ou si le centre de la viande et le jus ne sont plus rosés. De plus, ne recongelez jamais une viande qui a dégelé une première fois sans l'avoir cuit entre-temps.

LA CONSERVATION DU BŒUF HACHÉ

Il se conservera **3 à 4 mois** au congélateur s'il n'est fait que de partie fraîche (et non pas de viande surgelée).

Une fois cuit, il se conservera **2 à 3 mois** au congélateur.

Le bœuf haché **cru** se conserve au réfrigérateur **1 à 2 jours**.

Une fois cuit, il se conservera **3 à 4 jours** au réfrigérateur.

IDÉES DE REPAS

- Boulettes et croquettes;
- Pain de viande;
- Macaroni et lasagne;
- Pâté chinois;
- Chili et tacos;
- Sauté avec tout ce qui reste comme légumes dans le frigo.

Référence : FONDATION OLO. «Les viandes hachées». (En ligne). http://fondationolo.ca/blogue/alimentation/decouvrir-les-aliments/les-viandes-hachees/ (Page consultée le 16 février 2018).

LE RÔTI DE PALETTE

TECHNIQUES DE CUISSON

AU FOUR

Bœuf en papillote facile

1. Déposer le rôti de palette sur une grande feuille d'aluminium doublée.

2. Saupoudrer le dessus du rôti avec une enveloppe de soupe à l'oignon.

3. Fermer hermétiquement le papier d'aluminium et placer le rôti dans un plat allant au four.

4. Pour un rôti de 5 lb, cuire au four à 150 ^{0}C (300 ^{0}F) pendant 3 heures.

Si votre rôti est plus petit, diminuer le temps de cuisson.

5. Le rôti est prêt lorsque sa température interne est de 71 ^{0}C (160 ^{0}F), ou lorsqu'il se défait à la fourchette.

Pour un repas complet, ajoutez des légumes (navets, carottes, petites pommes de terre) durant la dernière heure de cuisson.

Référence : A LA DISTASIO. « Bœuf en papillote facile ». (En ligne). http://distasio.telequebec.tv/recette/373/boeuf-en-papillote-facile/ (Page consultée le 19 février 2018).

À LA MIJOTEUSE

Rôti de palette à la soupe à l'oignon

1. Déposer le rôti de palette dans la mijoteuse.

2. Saupoudrer le dessus du rôti avec une enveloppe de soupe à l'oignon.

3. Verser environ 1 pouce d'eau dans la mijoteuse.

4. Pour un rôti de 5 lb, cuire à basse intensité durant 8 heures ou à haute intensité durant 4 heures.

5. Le rôti est prêt lorsque sa température interne est de 71^{0}C (160^{o}F), ou lorsqu'il se défait à la fourchette.

Pour un repas complet, ajoutez des légumes (navets, carottes, petites pommes de terre) durant la dernière heure de cuisson.

Référence : CINQ FOURCHETTES.COM. « Rôti de palette à la soupe à l'oignon ». (En ligne). http://cinqfourchettes.com/2016/01/le-roti-de-palette-la-soupe-loignon-de.html/ (Page consultée le 8 mars 2018).

LA CONSERVATION DU RÔTI DE PALETTE

Le rôti de palette cru se conservera pendant **6 à 12 mois** au congélateur.

Cuit, il se conservera **2 à 3 mois** au congélateur.

Le rôti de palette cru se conservera pendant **3 à 5 jours** au réfrigérateur.

Cuit, il se conservera **3 à 4 jours** au réfrigérateur.

IDÉES DE REPAS

- Braisé avec des légumes et des pommes de terre pilées;
- Dans un sandwich;
- Dans un mélange de pâte avec une sauce béchamel.

Pour une recette de sauce béchamel, rendez-vous à la section « Les recettes de base » à la page 43.

LE RÔTI OU ROSBIF FRANÇAIS

TECHNIQUES DE CUISSON

AU FOUR

Rôti français à l'oignon

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 ^{0}C (350 ^{0}F).

2. Dans un petit bol, mélanger 2 cuillères à soupe de beurre ou de margarine avec une enveloppe de soupe à l'oignon. Mettre de côté.

3. Dans une rôtissoire, chauffer un peu d'huile à feu moyen-vif et y faire saisir le rôti deux minutes de chaque côté. Retirer le rôti, le poivrer et déposer le mélange de beurre et de soupe à l'oignon sur le dessus.

4. Baisser le feu et verser 2 tasses de bouillon de bœuf en prenant bien soin de racler le fond de la rôtissoire. Retirer du feu, déposer le rôti et ajouter des haricots verts et des pommes de terre coupés en morceaux.

5. Cuire au four, sans couvercle, environ 40 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 63 ^{0}C (145 ^{0}F) pour une viande rosée. Retirer le rôti, le couvrir de papier d'aluminium et le laisser reposer 10 minutes avant de couper en tranches fines.

Pour obtenir une sauce plus épaisse : Pendant que le rôti repose, remettez la rôtissoire sur le feu, portez à ébullition et ajoutez un peu de fécule de maïs préalablement dissoute dans de l'eau froide. Mélangez et laissez épaissir.

Référence : IGA.NET. «Rôti français à l'oignon ». (En ligne). https://www.iga.net/fr/recettes_inspirantes/recettes/roti_francais_a_l_oignon/ (page consultée le 19 février 2018).

À LA MIJOTEUSE

Rôti de bœuf à la mijoteuse

1. Placer votre rôti français (environ 3 lb) dans la mijoteuse.

2. Ajouter un oignon coupé en rondelles dans le fond de la mijoteuse.

3. Dans un petit bol, mélanger :

- 1 tasse de bouillon de bœuf
- 4 gousses d'ail hachées
- 2 c. à soupe de moutarde de Dijon ou de moutarde jaune
- 1 c. thé de vinaigre balsamique
- 1 c. à soupe de sauce Worcestershire
- 1 c. à thé de thym
- Sel et poivre

4. Verser sur le rôti.

5. Cuire à haute intensité pendant 2 heures ou à basse intensité pendant 4 à 5 heures.

6. Servir le bouillon en guise de sauce.

Référence : CHEF CUISTO.COM. « Rôti de bœuf à la mijoteuse » (En ligne). https://chefcuisto.com/recette/roti-de-boeuf-a-la-mijoteuse/(page consultée le 8 mars 2018).

LA CONSERVATION DU RÔTI FRANÇAIS

Le rôti français cru se conservera pendant **6 à 12 mois** au congélateur.

Cuit, il se conservera **2 à 3 mois** au congélateur.

Le rôti français cru se conservera pendant **3 à 5 jours** au réfrigérateur.

Cuit, il se conservera **3 à 4 jours** au réfrigérateur.

IDÉES DE REPAS

- Braisé avec des légumes et des pommes de terre pilées;
- Dans un sandwich;
- Dans une fricassée.

OUTIL N

LES COUPES ÉCONOMIQUES DE PORC

Porc haché

Épaule de porc

Filet de porc

*Les prix indiqués peuvent être sujet à changement.

LE PORC HACHÉ

TECHNIQUES DE CUISSON

SUR LA CUISINIÈRE

1. Cuire le porc haché dans un poêlon avec un peu d'huile à feu moyen pendant 8 à 10 minutes.

2. Égoutter le porc haché une fois cuit pour en retirer l'excédent de gras.

3. Vérifier s'il est bien cuit ; la température interne doit atteindre 71 °C (160 °F).

Pour donner plus de saveurs à votre porc haché, n'hésitez pas à y ajouter du sel, du poivre, du persil, ou de l'assaisonnement au chili.

AU BBQ

1. Façonner des boulettes et les cuire sur le barbecue à température moyenne pendant 8 à 10 minutes.

2. Retourner une fois à mi-cuisson à l'aide d'une pince.

3. Vérifier si le porc haché est bien cuit ; la température interne doit atteindre 71 °C (160 °F).

N'hésitez pas à ajouter du sel, du poivre, du persil, de la poudre d'oignon et un peu de sauce piquante pour rehausser le goût de vos boulettes.

LA CONSERVATION DU PORC HACHÉ

Il se conservera **3 à 4 mois** au congélateur s'il n'est fait que de parties fraîches (et non pas de viande surgelée).

Une fois cuit, il se conservera **2 à 3 mois** au congélateur.

Le porc haché **cru** se conserve au réfrigérateur **1 à 2 jours**.

Une fois cuit, il se conservera **3 à 4 jours** au réfrigérateur.

IDÉES DE REPAS

- Boulettes et croquettes;
- Pain de viande;
- Macaroni et lasagne;
- Pâté chinois;
- Chili et tacos;
- Sauté avec tout ce qui reste comme légumes dans le frigo.

L'ÉPAULE DE PORC PICNIC

TECHNIQUES DE CUISSON

AU FOUR

Porc effiloché

1. Dans une cocotte allant au four, faire chauffer un peu d'huile et faire dorer le rôti (gras enlevé) de chaque côté.

2. Ajouter 2 tasses de bouillon de bœuf et porter à ébullition.

3. Couvrir et cuire au four à 180 ^{0}C (350 ^{0}F) pendant 3 heures.

4. Jeter le jus de cuisson et laisser refroidir.

5. À l'aide de deux fourchettes, effilocher le porc et jeter le gras.

À LA MIJOTEUSE

Porc effiloché

1. Dans un poêlon, faire chauffer un peu d'huile. Saler et poivrer le rôti uniformément (gras enlevé). Le saisir de chaque côté.

2. Verser 1 1/2 tasse de bouillon de bœuf dans la mijoteuse et y déposer le rôti. Couvrir et laisser mijoter à faible intensité pendant environ 8 heures.

3. Retirer le couvercle de la mijoteuse et laisser refroidir. Jeter le liquide de cuisson.

4. À l'aide de deux fourchettes, effilocher le porc et jeter le gras.

Pour faciliter la planification de vos repas, vous pouvez congeler le porc effiloché en portion de 1 tasse dans de petits sacs de congélation. Lorsque vous en avez besoin, vous n'avez qu'à décongeler la quantité désirée. Très simple à préparer, le porc effiloché sert de base pour concocter une foule de repas de semaine rapides et délicieux. Consultez le lien suivant pour 20 recettes pour apprêter le porc effiloché : https://www.coupdepouce.com/cuisine/saisons-et-fetes/dossier/20-recettes-pour-apprester-le-porc-effiloche

LA CONSERVATION DE L'ÉPAULE DE PORC

Le rôti d'épaule cru se conservera pendant **4 à 6 mois** au congélateur.

Cuit, il se conservera **2 à 3 mois** au congélateur.

Le rôti d'épaule cru se conservera pendant **3 à 5 jours** au réfrigérateur.

Cuit, il se conservera **3 à 4 jours** au réfrigérateur.

IDÉES DE REPAS

- Dans une soupe;
- Dans un sandwich garni de salade avec un peu de moutarde;
- Sur une pizza nappée de sauce BBQ;
- Dans un sauté avec des légumes;
- Tel quel avec un riz et des légumes;
- Dans un pâté chinois en remplacement du bœuf haché;
- Dans un tacos.

Référence : COUP DE POUCE. « Porc effiloché à la mijoteuse ». (En ligne). http://www.coupdepouce.com/cuisine/plats-principaux/recette/porc-effiloche-a-la-mijoteuse/ (Page consultée le 21 février 2018).

LE FILET DE PORC

TECHNIQUES DE CUISSON

AU FOUR

Filet de porc à la sauce tomate

1. Déposer un ou deux filets de porc dans un plat allant au four.

2. Dans un bol, mélanger 1 tasses de sauce tomate, une enveloppe de soupe à l'oignon et 2 tasses d'eau.

3. Arroser les filets de cette sauce.

4. Cuire au four pendant 1 heure à 180 ^{0}C (350 ^{0}F).

Référence : RECETTE DU QUÉBEC. « Filet de porc à la sauce tomate ». (En ligne). http://www.recettes.qc.ca/recettes/recette/filet-de-porc-a-la-sauce-tomate-737/ (Page consultée le 21 février 2018).

À LA MIJOTEUSE

Filet de porc aux pommes

1. Dans le fond d'une mijoteuse, déposer une ou deux carottes coupées en morceaux, un oignon haché et trois pommes coupées en quartiers.

2. Badigeonner un filet de porc avec de la moutarde de Dijon (ou moutarde jaune) et un soupçon de sirop d'érable ou de miel.

3. Ajouter une tasse de jus de pomme et une tasse d'eau.

4. Cuire à basse intensité pendant 8 heures.

Référence : RECETTE DU QUÉBEC. « Filet de porc aux pommes à la mijoteuse ». (En ligne). http://www.recettes.qc.ca/recettes/recette/filet-de-porc-aux-pommes-mijoteuse/(Page consultée le 21 février 2018).

LA CONSERVATION DE L'ÉPAULE DE PORC

Le filet de porc cru se conservera pendant **4 à 6 mois** au congélateur.

Cuit et dans sa sauce, il se conservera **4 mois** au congélateur.

Le filet de porc cru se conservera pendant **3 à 5 jours** au réfrigérateur.

Cuit, il se conservera **3 à 4 jours** au réfrigérateur.

IDÉES DE REPAS

Voici un site avec des idées pour apprêter différemment le filet de porc :

http://www.fraichementpresse.ca/cuisine/inspiration/filet-de-porc-1.1590312

OUTIL 0

LIENS ET APPLICATIONS UTILES

Pour avoir accès aux circulaires en ligne

Sur le WEB :

- ☑ **Circulaire.com**

Ce site affiche les circulaires de plusieurs commerces et épiceries.

Sur APPLICATIONS MOBILES :

- ☑ **REEBEE :** Cette application est très pratique pour se créer une liste d'épicerie en consultant les différentes circulaires en vigueur.
- ☑ **FLIPP :** Cette application est très pratique pour se créer une liste d'épicerie en consultant les différentes circulaires en vigueur. En plus, elle offre plusieurs bons de réduction.

Pour en savoir plus sur les cartes fidélité

Sur le WEB :

- ☑ **Economiesetcie.com**

Ce site donne de l'information sur les applications de certaines cartes fidélités.

Pour en savoir plus sur le « couponing »

Sur le WEB : onmagasine.ca

C'est le site préféré des spécialistes en « couponing ».

Pour des recettes faciles et économiques

Sur le WEB :

- ☑ Fondation OLO
- ☑ Cuisine futée, parents pressés
- ☑ Recette du Québec
- ☑ Pratico-pratique – Recette express 5/15
- ☑ Ricardo Cuisine
- ☑ Fraîchement pressé
- ☑ Canal Vie

Sur APPLICATIONS MOBILES :

- ☑ Frigo Magic

Cette application vous propose des idées de recettes pour vos repas de tous les jours avec les produits disponibles dans le frigo et dans le placard de votre cuisine.

Pour des trucs et astuces supplémentaires

Sur le WEB : sauvetabouffe.org

extenso.org

ATTENTION!

La plupart des applications accumulent une foule de données à votre sujet. Elles sont ensuite utilisées par des professionnels du marketing. Si vous choisissez de les utiliser, il est recommandé de donner le minimum d'informations requis.

OUTIL P

RESSOURCES ALIMENTAIRES DE LA RÉGION

	NOM DE LA RESSOURCE	SERVICES OFFERTS	COORDONNÉES
CHICOUTIMI	Café-Jeunesse de Chicoutimi **(pour les jeunes adultes âgés entre 18 et 30 ans)**	✓ Dépannage alimentaire ✓ Atelier de cuisine ✓ Déjeuner thématique	30, rue Jacques-Cartier Ouest, Chicoutimi 418 696-2871 cafejeunesse@videotron.ca
	Carrefour communautaire St-Paul/Centre de Soir-Enfants	✓ Jardin communautaire ✓ Cuisine collective	508, rue St-Augustin Chicoutimi 418 549-5441 carrefourstpaul@videotron.ca
	Service de travail de rue de Chicoutimi **(pour les adultes de plus de 31 ans)**	✓ Dépannage alimentaire	221, rue Tessier Chicoutimi 418 545-0999 rchic@hotmail.com
	Association des locataires de HLM Chicoutimi	✓ Cuisine collective ✓ Dépannage alimentaire	72, rue Smith, no.81 Chicoutimi 418 545-1111 assochi@hotmail.com
	Service alimentaire La Recette	✓ Épicerie communautaire	216, rue des Oblats Ouest, suite 03 Chicoutimi 418 698-0230 larecette@videotron.ca
	Société de Saint-Vincent de Paul	✓ Dépannage alimentaire ✓ Panier de Noël	1791, rue Roussel Chicoutimi 418 549-4197
	Soupe populaire de Chicoutimi	✓ Soupe populaire	426, rue du Havre Chicoutimi 418 690-1395
	Moisson Saguenay-Lac-St-Jean	✓ Dépannage alimentaire en échange de bénévolat	1052, rue Anthyme-Larouche Chicoutimi 418 698-8808

	NOM DE LA RESSOURCE	SERVICES OFFERTS	COORDONNÉES
JONQUIÈRE	Entre-Êtres	✓ Dîner communautaire ✓ Cuisine collective	2797, rue Hocquart Jonquière 418 548-5349 entre-etres@videotron.ca
	Aide-Parents Plus	✓ Cuisine Collective ✓ Ateliers de Purée de bébés ✓ Écono dans le Frigo	3842, Boulevard Harvey, suite 101 Jonquière 418 547-4792 info@aideparentsplus.com
	Association des résidents de logements municipaux de Jonquière	✓ Cuisine collective ✓ Dépannage alimentaire	1900, rue Fortier, app.804 Jonquière 418 695-3570 arlmj@hotmail.com
	La soupière de l'amitié d'Arvida	✓ Cuisine collective ✓ Dépannage alimentaire ✓ Épicerie communautaire ✓ Soupe populaire	Arvida : 1671, rue Croft Jonquière 418 548-9420 Kenogami : 1966, rue Ozanne Jonquière 418 542-4529
	La soupière de Jonquière inc.	✓ Soupe populaire	Presbytère Saint-Dominique 2551, rue St-Dominique Jonquière 418 547-0976
	Société de Saint-Vincent de Paul	✓ Dépannage alimentaire ✓ Paniers de Noël	Secteur St-Cyriac : 418 547-5693 Secteurs St-Dominique et St-Albert-le-Grand : 418 547-4704, poste 240 Secteur St-Raphaël : 418 547-4704, poste 241 Secteur St-Georges : 418 547-4704, poste 242
	Épicerie Halte-ternative	✓ Épicerie communautaire	3958, de la Fabrique Jonquière 418 412-6155 halte-ternative@outlook.fr

	NOM DE LA RESSOURCE	SERVICES OFFERTS	COORDONNÉES
LA BAIE	Service budgétaire populaire La Baie et Bas-Saguenay	✓ Dépannage alimentaire	864, rue de la Fabrique La Baie 418 544-5611 dgbudget@royaume.com
	La soupière de La Baie	✓ Soupe populaire	1184, 2e rue La Baie 418 544-1815 denbab@royaume.com
	Association des locataires de HLM La Baie	✓ Dépannage alimentaire ✓ Cuisine collective	2051, boul. Grande-Baie Sud La Baie 418 695-3570
	La maison des familles de la Baie	✓ Cuisine collective	864, rue de la Fabrique La Baie 418 544-0222 maison-des-familles@royaume.com
	Société de Saint-Vincent de Paul	✓ Dépannage alimentaire ✓ Panier de Noël	La Baie 418 541-2858

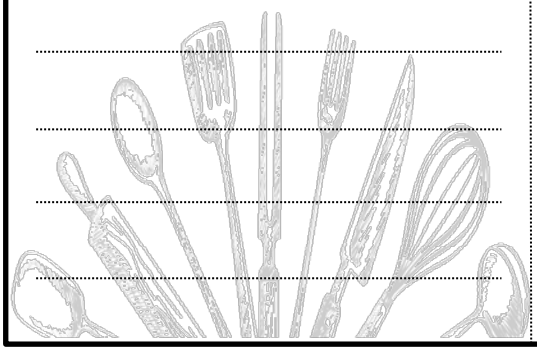
	NOM DE LA RESSOURCE	SERVICES OFFERTS	COORDONNÉES
AUTRES ARRONDISSEMENTS	Groupe d'action communautaire de Falardeau	✓ Dépannage alimentaire	179, boul St-David St-David-de-Falardeau 418 673-7852 groupedactioncom@videotron.ca
	Groupe Aide Action St-Honoré	✓ Dépannage alimentaire	170, rue Paul-Aimé Hudon St-Honoré 418 673-3791 groupeaideaction@hotmail.com
	Centre de service du Mieux-Vivre	✓ Dépannage alimentaire	55, du Pont Est St-Ambroise 418 672-4143 admin@centredumieuxvivre.org
	Société de Saint-Vincent de Paul	✓ Dépannage alimentaire ✓ Panier Noël	Laterrière 418 678-9479

MODÈLE DE MENU DE LA SEMAINE ET LISTE D'ÉPICERIE

OUTIL Q

MENU DE LA SEMAINE ET LISTE D'ÉPICERIE

Liste d'aliments
(au frigo et en spécial à l'épicerie)



MENU DE LA SEMAINE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

Liste d'épicerie

FRUITS ET LÉGUMES

BOULANGERIE

VIANDES ET SUBTITUTS

PRODUITS LAITIERS

PRODUITS SURGELÉS

PRODUITS NON PÉRISSABLES

AVENIR D'ENFANTS
DES COMMUNAUTÉS ENGAGÉES

À vos marques SANTÉ